

TABOULE DE QUINOA

Pour accompagner vos grillades ou tout simplement en plat complet. Le quinoa est une « pseudo céréale » très riche en protéines, en fer, magnésium et sans gluten.

Un poil de **noisette**, une touche de **blé**, une autre de **maïs...** : le goût du quinoa a une personnalité à part entière, que l'on pourrait décrire comme « **typée** » ou « **corsée**»



Pour 6 personnes

- 240g de quinoa
- 1 concombre
- ½ poivron rouge et ½ poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 1 botte de mélange menthe/basilic/persil
- 1 bonne poignée d'un mélange de graine et fruits secs (courge, sésame, raisins,...)
- Huile d'olive
- 1 citron

Faire cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet (en général, 10 minutes dans le double de son volume d'eau bouillante et laisser gonfler 5 minutes), égoutter et rincer à l'eau froide.

Découper le concombre, les poivrons en petits dés. Emincer l'oignon et hacher les herbes. Ajouter le tout au quinoa refroidi et mélanger.

Pour la sauce, un jus de citron avec de l'huile d'olive, sel et poivre.

PS : Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients comme des pois chiches, de l'avocat, des tomates en fonction de vos goûts et de la saison

Bon appétit !