Taboulé de quinoa

Imprimer
Commenter

Préparation: **5 min**
Cuisson: **20 min**

Ingrédients
2 personnes

- 1 verre de quinoa
- 1 verre d'eau
- Quelques branches de ciboulette
- Quelques feuilles de menthe
- Le jus d'un demi citron
- 1 tomate
- 1/3 de concombre

- 2 carottes
- Éventuellement 2 c. à s. d'huile d'olive

1. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition. Versez le quinoa et l'eau dans un récipient. Dès que l'eau bout, déposez le récipient sur le tamis pour 20 minutes.
2. Pendant ce temps-là, pelez les légumes puis découpez-les en tout petits cubes, déposez-les dans un saladier, assaisonnez, ajoutez les herbes aromatiques.
3. Au bout de 20 minutes, sortez le quinoa et laissez-le refroidir. Puis incorporez-le dans le saladier et mélangez bien. Servez.

Léger, coloré, vitaminé, aussi rafraichissant qu'énergisant!

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes
Contact
CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram