

Taboulé de quinoa

Ingrédients :

200g de quinoa
½ concombre
2 tomates
4 oignons nouveaux
2 citrons
8 cuillères à soupe d'huile d'olive
Menthe fraîche
Sel, poivre

Réalisation :

Faire cuire le quinoa 10 minutes à l'eau bouillante légèrement salée
Egoutter puis laisser refroidir dans une assiette
Couper le demi-concombre et les tomates en morceaux
Mélanger le quinoa refroidi avec les tomates, le concombre, les oignons finement coupés, le jus de citron, l'huile d'olive, la menthe ciselé, le sel et le poivre