



Taboulé de quinoa

8

Temps total: 0:20**Préparation:** 0:20**Cuisson:** -**Portion(s):** 2**Difficulté:** Facile

Ingrédients

Quinoa, sec

80 g, clair

Sel

1 pincée(s)

Poivre

1 pincée(s)

Persil

1 botte(s)

Menthe

2 tige(s)

Concombre

1 pièce(s), moyen

Tomates, fraîches

2 pièce(s)

Huile d'olive

3 cc

8

0

0

0

0

0

0

4

Jus de citron

4 CS

0

Féta, allégée

50 g

3

Grenade

4 CS, graines

0

Instructions

- 1** Faire cuire le quinoa dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Laisser refroidir env. 10 minutes. Laver, essorer et hacher le persil et la menthe. Laver le concombre et les tomates. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner au moyen d'une cuillère. Épépiner les tomates. Couper en dés le concombre et les tomates.
- 2** Pour la sauce, mélanger l'huile, le jus de citron, le persil, la menthe, le sel et le poivre. Émietter la feta. Mélanger le quinoa, la sauce, le concombre et les tomates. Saler et poivrer. Garnir la préparation de graines de grenade et de feta. Servir.