

# Taboulé de quinoa vitaminé

*Ingrédients pour 4 personnes (ou 6 si c'est une entrée) :*

- 500 g de brocoli
- 300 g de quinoa
- 1/2 oignon rouge
- 1 citron
- 1 grenade
- 2 cs d'huile d'olive
- 1/2 botte de persil



## *Préparation :*

1. Préparation des brocolis : mettez une casserole avec un fond d'eau à chauffer pour la cuisson vapeur avec la marguerite. Coupez les brocolis en morceaux puis placez-les dans le panier vapeur pour une cuisson de 10 à 15 min à vapeur douce pour préserver un maximum de vitamines.
2. Préparation du quinoa : mettez une casserole d'eau à bouillir avec un peu de sel. Rincez le quinoa plusieurs fois pour enlever la saponine qui peut lui donner un goût amer. Faites cuire dans l'eau bouillante 10 minutes.
3. Emincez l'oignon rouge, ciselez le persil, pressez le citron et mélangez le tout. Coupez la grenade et prélevez les graines de grenade pour les ajouter à la préparation.
4. Quand le quinoa et le brocoli ont refroidi, il vous suffit d'ajouter l'huile d'olive et de tout mélanger pour savourer ce délicieux taboulé !

