

Taboulé de quinoa

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de quinoa
- 3 à 4 tomates
- 1/2 concombre
- 60 g de feta
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 2 cs d'huile d'olive
- du persil et de la menthe



Préparation :

1. Préparez une casserole d'eau à bouillir.
2. Rincez le quinoa sous l'eau.
3. Quand l'eau boue, ajouter du sel et plonger le quinoa pour 15 minutes de cuisson.
4. Pendant la cuisson, lavez les légumes et coupez-les en petits dés.
5. Ciselez le persil et la menthe finement.
6. Émincez l'oignon rouge.
7. Quand le quinoa est cuit, passez le sous l'eau froide et mélangez le aux légumes, versez le jus du citron et les herbes, émiettez la feta.
8. Conservez au frais pendant 1h avant de servir.

Ce taboulé sera parfait pour un repas le soir ou accompagner une grillade cet été!

