

Taboulé de quinoa ▶

3-6 personnes



prep. 15 mn
cuisson 20 mn



très facile

Ingrédients : 120 g de **quinoa**, 1 concombre, 4 tomates, 1 oignon, 1 poivron vert, 1/2 tasse de persil haché, 1/2 tasse de menthe hachée, 1 jus de citron, **huile d'olive**, sel, **poivre**.

Faites cuire le quinoa à l'étouffée comme indiqué page 25.

Coupez les tomates en 2, enlevez les pépins et coupez-les en petits dés. Coupez le concombre dans la longueur, videz l'intérieur avec une cuil. à café puis

Salade de quinoa aux avocats et pamplemousses



3-6 personnes



prep. 15 mn
cuisson 20 mn



très facile

Ingrédients : 200 g de **quinoa** cuit à l'étouffée (voir page 25), 3 avocats, 3 pamplemousses, 1/2 concombre, 1 poivron rouge, 1 boîte de maïs en grains (200 g), quelques tomates cerises, 1/2 tasse de fines herbes hachées (coriandre, persil plat, ciboulette...), **huile d'olive**, **vinaigre de palme** aromatisé ananas-banane, 1 pincée de **paprika**, sel, **poivre**.

Tranchez le concombre en rondelles le plus finement possible. Coupez le poivron rouge en petits carrés. Prélevez les suprêmes de pamplemousse. Coupez les tomates cerises en 2. Epluchez et coupez les avocats en morceaux de 1 cm environ.

Dans un saladier mettez les poivrons, les avocats, le quinoa, les tomates, le maïs, 1 filet d'huile d'olive, un peu de vinaigre de palme, salez, poivrez et mélangez délicatement.

Disposez dans les assiettes les concombres en couronne. Au centre déposez 2 ou 3 cuil. à soupe de mélange au quinoa, puis les suprêmes de pamplemousse. Assaisonnez légèrement avec de l'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre de palme aromatisé ananas banane. Saupoudrez de fines herbes et ajoutez une pincée de paprika.