

Fées Mains by Marjorie



Taboulé de quinoa :

Les ingrédients pour 4 personnes : 200g de quinoa blanc et rouge – 2 petits concombres – 2 tomates – 1 oignon simiane ou rouge ou blanc – 1 citron – huile d'olive – curcuma en poudre – piment d'Espelette – cumín en poudre – 1 CàC de graines de coriandre – ½ bouquet de ciboulette – ½ bouquet de coriandre – ½ bouquet de menthe – sel – poivre

Faire cuire, à couvert, le quinoa dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 12mn (vérifier le temps indiqué sur le paquet).

Vérifier la cuisson et égoutter le quinoa.

Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante pour les peler aisément. Épépiner les tomates pelées et les couper en dés.

Eplucher les petits concombres et les couper en dés en ôtant les pépins.

Eplucher l'oignon et le couper en dés.

Laver et sécher les herbes (ciboulette, coriandre, menthe) puis les ciseler.

Dans un saladier, verser le quinoa, les herbes ciselées et les dés de concombre, de tomates et d'oignon.

Mélanger.

Préparer la vinaigrette en mélangeant 4 CàS d'huile, 6CàS de jus de citron pressé, ½ CàC de cumín en poudre, ½ CàC de curcuma en poudre, 1 pincée de piment d'Espelette.

Verser la sauce dans le saladier et ajouter les graines de coriandre.

Mélanger et réserver au moins 4h au réfrigérateur avant de servir.

Fées Mains by Marjorie

<http://creationsdemarjo.canalblog.com>