

SALADE DE BOULGOUR-QUINOA-SAUMON-TOMATES CONFITES-OIGNON NOUVEAU & CIBOULETTE

Pour 2 personnes



- 100 g du mélange boulgour-quinua Tipiak**
- 1 filet de saumon surgelé cuit (de la veille au soir) dans son sachet individuel**
- 4 pétales de tomates confites ou séchées et conservées dans l'huile**
- 3 ou 4 oignons nouveaux**
- huile d'olive**
- ciboulette à discrétion**
- sel**
- poivre**
- graines de coriandre**

- 1 Faire cuire le mélange boulgour-quinua dans deux fois son volume d'eau pendant 10-15 min. Il devra avoir absorbé tout le liquide.
- 2 Pendant ce temps, laver et émincer les oignons (vert compris) et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
- 3 Couper les pétales de tomates confites en petits morceaux.
- 4 Ciseler la ciboulette.
- 5 Couper le filet de saumon déjà cuit en petit cubes.
- 6 Rassembler tout les ingrédients dans un saladier, saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer de graines de coriandre ...
- 7 C'est prêt !!!