



TABOULÉ DE QUINOA

Épépinez les **tomates** et coupez-les en dés aussi petits que possible. Pressez le jus du **citron**. Ciselez* le **persil** et la **menthe**. Coupez les deux bouts du **concombre**. Épépinez-le ou non, c'est selon digestion individuelle, comme l'est le choix de peler ou non les tomates. Taillez-le en tout petits dés

Facilité : coupez le concombre d'abord en tranches à la râpe multifonctions ou à la mandoline; puis empilez les tranches et taillez les dés.

1. Si vous ne disposez pas de restes de **quinoa**, cuisez-le dans l'eau salée pendant 10 minutes à partir de la première ébullition, à couvert*. Laissez-le reposer pendant 5 minutes.
2. Mélangez le concombre, les tomates, le persil et la menthe au quinoa. Assaisonnez de l'huile et du jus de citron. Salez.

Présentez soit joliment en timbale comme sur la photo en haut de page, soit en saladier à la bonne franquette.

INGRÉDIENTS

- 300 g de restes de quinoa cuit (150 g sec)
- 1 citron
- 1 concombre
- 4 tomates mûres et juteuses l
- 4 petits oignons nouveaux
- 1 cuill. s. de menthe fraîche
- 1 cuill. s. de persil plat
- ½ cuill. c. de sel marin
- 10 cuill. s. d'huile*

TIMING

prépa : 10 minutes
cuisson éventuelle du quinoa : 10 minutes

MATÉRIEL

presse-citron, mini-blender pour ciseler les herbes, râpe ou mandoline pour le concombre (p. 120)