

Taboulé de Quinoa



TEMPS DE PREPARATION

15 min



TEMPS DE CUISSON

15 min



NOMBRE DE PARTS

4

INGREDIENTS

- 100 g de quinoa
- 2 poivrons (1 rouge, 1 jaune)
- ½ concombre
- 2 oignons frais avec leur tige
- 1 bouquet de persil plat
- 2 tiges de menthe
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Rincez abondamment le quinoa dans une passoire fine. Dans une casserole, faites-le cuire dans deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, faites cuire à couvert pendant 3 minutes. Sortez du feu et laissez gonfler pendant 10 minutes. Égouttez dans la passoire.
2. Lavez et ciselez finement les feuilles de persil et de menthe. Emincez les oignons et leur tige. Lavez puis coupez les poivrons en petits morceaux de 2 cm par 0,5 cm après l'avoir coupé en deux et retiré les graines. Epluchez et coupez le concombre en morceaux de la même taille que le poivron.
3. Dans un saladier, mélangez le quinoa et l'huile d'olive. Laissez reposer 15 minutes et ajoutez les herbes et les légumes. Mélangez et servez.

Recette extraite du livre *Le diabète n'est pas une fatalité* (disponible sur le site internet).