

LA RECETTE DU MOIS

Salade de Quinoa façon Taboulé

Préparation / Cuisson : 20 min

Pour 2 personnes

- **60g de Quinoa**
- **1 petite courgette**
- **5 tomates cerise ou 1 tomate**
- **1 petit oignon ou 1 échalote**
- **Le jus d'un demi-citron**
- **1 cuillère à soupe d'huile**
- **Herbes fraîches : persil, menthe, basilic...**
- **Sel**



Faites cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée (2 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa) pendant une dizaine de minutes, jusqu'à absorption complète de l'eau. Eteignez le feu et laissez gonfler.

Pendant ce temps lavez les légumes, évidez la courgette, coupez-les en morceaux. Dans un saladier mélangez avec le citron, le quinoa, l'huile, un peu de sel et les herbes de votre choix. Placez au frigo.

Pour une présentation plus raffinée, servez dans des coupes individuelles.

Composition nutritionnelle pour 1 portion

Glucides	Lipides	Protides	Energie
20g	6,5g	5,5g	160kcal

Commentaire de la diététicienne

Cette entrée représente l'équivalent de 40g de pain ou 100g de féculent cuit

Variante

Vous pouvez utiliser toutes sortes de légumes pour cette recette : poivrons, petits pois, concombres...

Exemple de menu : Salade de Quinoa

Sauté de Lapin

Champignons persillés

Fromage blanc

Figues fraîches