

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Taboulé de quinoa



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

Cuisson: **20 min**

### Ingrédients 2 personnes

- 1 verre de quinoa
- 1 verre d'eau
- Quelques branches de ciboulette
- Quelques feuilles de menthe
- Le jus d'un demi citron
- 1 tomate
- 1/3 de concombre

- 2 carottes
- Éventuellement 2 c. à s. d'huile d'olive

1. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition. Versez le quinoa et l'eau dans un récipient. Dès que l'eau bout, déposez le récipient sur le tamis pour 20 minutes.
2. Pendant ce temps-là, pelez les légumes puis découpez-les en tout petits cubes, déposez-les dans un saladier, assaisonnez, ajoutez les herbes aromatiques.
3. Au bout de 20 minutes, sortez le quinoa et laissez-le refroidir. Puis incorporez-le dans le saladier et mélangez bien. Servez.

*Léger, coloré, vitaminé, aussi rafraichissant qu'énergisant!*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)