

Riz

Taboulé frais au quinoa



1h25 **15 min** **10 min** **1h** **291**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Cuisson du quinoa

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Quand l'eau frémit, verser le quinoa, mélanger un peu et laisser gonfler environ 8 minutes.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher le concombre à l'aide d'un économe, le couper en deux dans la longueur, l'épépiner puis le couper en petits cubes.
- 2 Pour enlever facilement les pépins d'un concombre, tailler en triangle dans la chair.
- 3 Réserver les dés dans un saladier.
- 4 Préparer et émincer le poivron en cubes. Réserver une petite partie dans un bol pour la décoration, et mettre le reste avec le concombre. Ceci est valable pour tous les légumes suivants.
- 5 Eplucher et émincer l'oignon rouge.
- 6 Découper les tomates cerises en quartiers.
- 7 Ôter les extrémités des radis roses puis les tailler en rondelles.

200 g **Quinoa**
 10 **Tomate(s) cerise**
 1 **Concombre**
 1 **Poivron(s)**
 10 **Radis**
 1 botte(s) **Menthe fraîche**
 1 botte(s) **Persil plat**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Citron(s)**
 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

- 8 Ciseler le persil et la menthe. Garder des têtes pour la décoration.

Étape 3

Confection du taboulé

- 1 Verser le quinoa dans une passoire et le passer sous l'eau froide. Vérifier la température avec le doigt. Bien égoutter.
- 2 Mélanger le quinoa au saladier de légumes. Doser en fonction des goûts, plus de quinoa ou plus de légumes.
- 3 Garder un peu des herbes ciselées pour la décoration, ajouter le reste au taboulé et bien mélanger.
- 4 Assaisonner de jus de citron, d'huile d'olive et de cumin. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.

Étape 4

Dressage

- 1 Déposer quelques cuillères de quinoa sur une assiette sombre ou une ardoise.
- 2 Disposer ensuite les légumes et les herbes réservées pour le dressage sur l'ardoise, autour du taboulé. Parsemer de cumin.