

Salade de quinoa aux arômes de la méditerranée

Recette pour 4 personnes

Description

Salade tiède ou froide de quinoa, méli-mélo d'arômes méditerranéens.

L'astuce du chef

Laisser cette recette macérer quelques heures pour un résultat optimal.

Ingrédients

Salade de quinoa

- 500 Ml Quinoa
 - 1 Barquette(s) Tomates cerises
 - 0.50 Botte(s) Ciboulette
 - 15 Unité(s) Olives noires dénoyautées
 - 1 Unité(s) Citron
 - 0.50 Unité(s) Estragon
 - 2 Unité(s) Échalote française
 - 30 Ml Huile d'olive
 - 30 Ml Persil
 - 6 Unité(s) Tomates séchées
 - 750 Ml Bouillon de légumes
-
- Huile d'olive
 - Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **25 mins**

Mise en place

Faire bouillir le bouillon et poché le quinoa pour 10 minutes à mijotement. Couper le feu et couvrir et laisser reposer 10 minutes à couvert. Zester les citrons et les presser pour en récupérer le jus. Ciseler l'échalote, le persil, les olives, les tomates séchées, l'estragon et la ciboulette. Couper les tomates cerises en quatre.

Préparation de la salade

Mélanger tout les ingrédients ensemble quand le quinoa est tiède ou froid. Assaisonner avec sel, poivre et huile d'olive. Servir immédiatement ou laisser macérer au frigo quelques heures.

Montage de l'assiette

Idéalement dans une assiette sombrero (creuse), placer votre mix de quinoa, finaliser avec quelques feuilles d'estragon et des moitiés de tomates cerises en décoration. Ajouter un filet d'huile d'olive.

Bon appétit!