

Taboulé de quinoa



Pour 4 personnes :

- 200 g de quinoa
- 3 tomates
- 1/2 concombre
- 1 oignon rouge ou 2 oignons botte
- une bonne poignée de raisins secs (facultatif)
- de la coriandre fraîche hachée (ou du persil ou de la menthe)
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- sel, poivre

1. A l'avance, laissez tremper le quinoa (on peut même le faire tremper toute une nuit) pour bien le rincer. Faites le cuire dans deux fois son volume d'eau salée, à couvert, pendant 10 minutes. Puis hors du feu et toujours à couvert, laissez gonfler puis laissez refroidir complètement.
2. Epépinez le concombre et les tomates. Coupez les légumes en petits morceaux. Puis mélangez tous les ingrédients. Laissez au frais au moins deux heures avant de servir.