

RECETTE

SALADE DE QUINOA À LA TOMATE



Pour 4 personnes



Préparation : 15 mn



Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

200 g de quinoa
2 tomates
1 concombre
½ pot de tomates séchées
10 feuilles de menthe
1 échalote
1 citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette :

1. Cuire le quinoa 15 mn dans 2 litres d'eau bouillante salée. Le passer ensuite sous l'eau froide pour couper la cuisson et le laisser s'égoutter.
2. Pendant la cuisson du quinoa, laver les tomates et les couper en dés. Couper les tomates séchées en lanières. Laver le concombre, le couper en 4 dans la longueur, puis en fines tranches.
3. Éplucher et hacher l'échalote, laver, sécher et ciseler les feuilles de menthe.
4. Verser le quinoa refroidi et égoutté dans un saladier. Arroser avec l'huile d'olive et le jus du citron. Saler et poivrer. Ajouter les tomates fraîches et séchées, les tranches de concombre, la menthe et l'échalote. Bien mélanger et servir frais.