TABOULE DE QUINOA

INGRÉDIENTS

- ·125 ml de quinoa
- ·1 botte de persil haché finement
- ·1 tomate
- ·1/2 poivron coupé en dés
- ·1/2 oignon haché
- ·60 ml de jus de citron
- ·30 ml de huile d'olive
- ·1 gousse d'ail pressé
- ·Un peu de sel marin

TEMPS DE PRÉPARATION : 37H SI GERMAGE
TEMPS DE PRÉPARATION 1H SI CUISSON

PRÉPARATION

Faire tremper le quinoa une nuit dans de l'eau, puis faites le germer au moins 24h.(vous pouvez aussi le faire cuire , recette ci-dessous)

Le mélanger ensuite avec le persil haché, la tomate et les dés de poivron rouge et l"oignon haché.

Ajoutez ensuite le jus de citron, l'huile d'olive, la gousse d'ail pressée et un peu de sel marin. Bien mélanger, laisser reposer 30 mn avant de servir. Il est possible d'y ajouter 1 c.a.s de raisins secs réhydrater 30 mns dans de l'eau tiède et égouttés.

Cuisson du quinoa :
Rincez les graines de quinoa pour éliminer les résidus de saponin, un insecticide naturel qui enveloppe la graine, la rend amère et la protège des oiseaux et des insectes.
Dans une casserole, versez le quinoa et presque deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baissez et laissez cuire à couvert et sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes.
Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 minutes : le quinoa sera plus aéré.
La cuisson est terminée lorsque chaque grain a doublé de volume, libéré le germe blanc en forme de spirale.