



Salade grecque façon taboulé



4 pers



15 mn

Les ingrédients

- 200 g de quinoa
- 2 tomates
- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron vert
- 1/2 concombre
- 1 petit oignon rouge
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 150 g de feta
- 1 c. à s. de raisins secs
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Rincer le quinoa à l'eau claire et mettez-le dans le panier de cuisson, dans votre bol. Verser de l'eau à hauteur. Faire une cuisson vapeur 12 min. Laisser refroidir dans un saladier à part.

Etape 2

Peler l'oignon et le couper en 2. Mettre dans le bol. Hacher. Racler les parois à l'aide de la spatule.

Etape 3

Rincer et tailler tous vos autres légumes en petits dés. Les ajouter à votre quinoa, ainsi que le citron pressé, l'huile d'olive, les dés de feta, l'oignon, les raisins secs, le sel, le poivre et les herbes fraîches ciselées. Mélanger le tout.

Etape 4

Placer votre salade au réfrigérateur et la servir bien fraîche.

