

Tiago Araujo

Chef du restaurant Le Chevreuil

Taboulé de quinoa et de coriandre !

INGREDIENTS

- ✂ 300 gr de quinoa
- ✂ 3 tomates rondes
- ✂ 1 oignon rouge épluché
- ✂ 1 petit concombre
- ✂ 1 poivron rouge
- ✂ 1 bouquet de coriandre
- ✂ 1 citron vert
- ✂ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✂ quelques pincées de sel fin
- ✂ du piment d'Espelette

DEROULE DE LA RECETTE

Cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée 12/15 minutes. Egoutter et laisser refroidir.

Emonder les tomates pendant 30 secondes dans l'eau bouillante, les refroidir, les éplucher puis les couper en quatre et enlever les pépins.

Laver les autres légumes (oignon, concombre, poivron) ; vider le poivron ; couper grossièrement ces légumes puis les mixer avec les tomates. Ajouter du sel et les laisser dégorger dans une passoire.

Hacher la coriandre.

Presser le citron vert.

Mélanger le quinoa avec les légumes, la coriandre, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonner selon ces goûts avec le piment d'Espelette.

Le taboulé de quinoa et de coriandre est prêt !