



Salade de Quinoa

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 tasse ~ 200g de quinoa
2 poivrons rouges
2 concombres
2 c.à.S de vinaigre balsamique

AMÉLIORER ! Ajoutez du persil frais.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



6



INSTRUCTIONS

1. Rincez le quinoa à l'eau claire.
2. L'égouttez et transférez dans une casserole. Couvrez avec le double de son volume d'eau et remuez une fois. Portez l'eau à ébullition puis baissez le feu à doux. Cuisez le quinoa à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre et que toute l'eau soit absorbée ~ 15 minutes. Coupez le feu et laissez reposer. Pour vérifier que votre quinoa est bien cuit, regardez si les grains ont doublé de volume et si vous pouvez voir le germe blanc en forme de spirale sortir des graines.
3. Transférez le quinoa cuit dans une assiette.
4. Ajoutez les concombres coupés en dés.
5. Ajoutez les poivrons coupés en dés.
6. Assaisonnez selon votre goût et mélangez. Arrosez de vinaigre balsamique et garnissez de persil.