

TABOULE A LA QUINOA

Facile	Coût faible
Préparation : 25 min	Cuisson 25 minutes
4 personnes	1 casserole, 1 poêle, 1 bol, 1 saladier

Ingrédients :

150 gr de quinoa
1 oignon
4 cuillères d'Huile d'olive
1 cube de bouillon de poule
1 jus de citron
1 jus orange
2 cuillères de Vinaigre de vin rouge
2 blancs de poulet
2 poivrons (rouge, vert ou jaune)
Raisin de Corinthe, Menthe

Préparation :

- 1 - Laver la quinoa
- 2 - Dans une casserole, faire suer à l'huile d'olive les oignons émincés, ajouter la quinoa et mélanger
- 3 - Mouiller avec 1/2 l de bouillon de poule et laisser cuire 25 minutes
- 4 - Egoutter et laisser reposer la quinoa 30 minutes à température ambiante
- Ajoutez-y 3 cuillères d'huile d'olive, sel (avec modération le bouillon étant salé), poivre
- 8 - Mélanger dans un saladier la quinoa, les poivrons, les morceaux de poulet et les raisins de Corinthe et ajouter la moitié de la vinaigrette et ciseler la menthe
- 9 - Faire reposer 1 h dans le réfrigérateur
- 10 - Au moment de servir incorporer la 2ème moitié de vinaigrette
- 11 - Décorer avec des zestes d'orange et des feuilles de menthe