

## TABOULÉ QUINOA



*Temps de préparation: 5mn - Temps de cuisson: 20mn - Nombre de portions: 4*

### Ingrédients:

- 800g Eau
- 150g Quinoa
- 1 Citron jaune Bio
- 1 Gousse d'ail
- 70g Oignons
- 15g Persil plat
- 15g Menthe fraîche
- 40g Huile d'olive
- 4 pincées Sel fin
- 400g Tomates coupées en morceaux
- 400g Concombre coupé en tronçons

### Préparation:

- Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier de cuisson et y peser le quinoa. Retirer le panier cuisson et le passer sous un filet d'eau froide pour le rincer. Réinsérer le panier cuisson dans le bol et cuire à la vapeur 20 minutes / Varoma / Vitesse 2.

- Retirer le panier de cuisson et transvaser le quinoa dans un saladier. Zester et presser le citron. Ajouter le zeste et le jus de citron au contenu du saladier puis réserver. Vider le bol.

- Mettre l'ail les oignons, le persil et la menthe dans le bol, puis hacher 5 sec / vitesse 4 . Racler les parois du bol à l'aide d'une spatule en silicone.

- Hacher à nouveau 5 sec / vitesse 4.

- Ajouter l'huile d'olive, le sel et les tomates puis mixer 10 sec / vitesse 4. Transvaser dans le saladier avec le reste des ingrédients.

- Mettre le concombre dans le bol et mixer 5 sec / vitesse 4.

- Transvaser dans le saladier avec le reste des ingrédients et mélanger à l'aide d'une spatule. Rectifier l'assaisonnement

à votre convenance. Réserver au frais jusqu'au moment de servir. □