



## Taboulé de quinoa

19/11/2019 à 11h18

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 2 tasses de quinoa
- 1 concombre
- 3 tomates
- 1 poivron rouge
- 2 oignons blancs
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 poignée de raisins secs
- 4 à 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons pressés

### Préparation :

- Faites cuire le quinoa rincé à couvert dans 2 fois son volume d'eau pendant 10 à 15 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau. Éteignez le feu et laissez gonfler à couvert. Laissez refroidir complètement.
- Pendant ce temps, épluchez les légumes et débitez-les en petits dés. Déposez-les dans un grand saladier.
- Versez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez, poivrez. Ajoutez la menthe hachée et les raisins.
- Mélangez avec le quinoa froid et bien gonflé.
- Laissez le plat au minimum 2 heures au réfrigérateur et servez très frais.