

TABOULÉ AU QUINOA

Septembre 2011 (Actualisé en juillet 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de quinoa
- ★ 2 oignons blancs frais
- ★ 3 tomates allongées fermes (Roma)
- ★ 2 citrons jaunes
- ★ 50 g de raisins blonds secs
- ★ 2 brins de menthe fraîche
- ★ 4 brins de persil
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Bol, Passoire à mailles fines, Saladier, 2 casseroles

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Repos : 1h00

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 4,45 € (soit 1,11 € par personne)



Recette :

Porter à ébullition 25 cl d'eau dans une petite casserole, couper le feu, ajouter les raisins blonds, couvrir et laisser gonfler 15 minutes. Placer le quinoa dans une grande passoire à mailles fines, le rincer sous l'eau froide courante (pour éliminer l'amertume) en remuant avec les mains, l'égoutter. Dans une casserole, verser 50 cl d'eau avec 2 pincées de sel, porter à ébullition, ajouter le quinoa et dès la reprise de l'ébullition couvrir et laisser cuire à feu doux 13 minutes. L'égoutter et le laisser complètement refroidir.

Peler les oignons et les hacher finement, réserver les tiges vertes. Laver et couper en quatre les tomates, éliminer le jus et les pépins, détailler la pulpe en petits dés de 5 mm de côté. Extraire le jus des citrons dans un bol, éliminer les pépins. Ciseler finement le persil et la menthe. Égoutter les raisins. Dans un saladier, verser le quinoa, ajouter l'huile, le jus de citron, le hachis d'oignons, les dés de tomates, les raisins, les herbes ciselées, saler, poivrer et mélanger délicatement. Décorer avec les tiges d'oignons ciselées. Mettre au réfrigérateur au moins une heure avant de consommer bien frais.

i Selon les goûts, on peut utiliser de l'huile d'olive, de l'huile d'arachide ou de l'huile de pépins de raisins. Le **quinoa** n'est pas une céréale, mais constitué des graines d'une espèce de betterave, riche en protéines, qui pousse sur les hauts plateaux andins de Bolivie et qui était déjà connu et consommé par les Incas.

Boisson :

Un rosé d'Anjou servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.