

Taboulé de Quinoa aux légumes et aux épices



Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 Avocat

1 courgette

2 Poignées de pousses d'épinards

1 poivron rouge

1 tomate

100g de quinoa

Persil

Citron Vert

1 càs Huile de lin

1 càs Huile d'olive

Curcuma

Gingembre

Poivre noir.

Préparation :

Si vous avez acheté votre quinoa en vrac : Rincez les graines pour éliminer les résidus de saponine, un insecticide naturel qui enveloppe la graine, la rend amère et la protège des oiseaux et des insectes.

Sinon, suivez les instructions sur votre emballage.

Dans une casserole, versez le quinoa et **presque deux fois son volume d'eau**. Portez à ébullition, ajouter du sel. Baissez et laissez cuire à couvert et sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes.

Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 minutes : le quinoa sera plus aéré.

La cuisson est terminée lorsque chaque grain a doublé de volume et libéré le germe blanc en forme de spirale.

Rincez votre courgette et séchez-la dans un torchon propre. Vous pouvez ou non l'éplucher, selon votre préférence. **Taillez-la ensuite en cubes.**

Pendant ce temps, faites chauffer une grande casserole remplie d'eau salée. Aux premiers bouillons, **jetez-y les cubes de courgettes**. La cuisson est très rapide, laissez cuire **seulement 1 à 2 minutes à découvert**. Égouttez dans une passoire. Elles seront légèrement croquantes. Laisser refroidir.

Pour les épinards, bien les rincer et les découper en petits morceaux.

Laver le poivron et la tomate, et découpez-les en cubes. Faites de même avec l'avocat.

Egrainez le quinoa et ajoutez-y vos petits cubes de légumes et parsemez le tout de persil haché.

Pour la sauce :

Mélangez une pincée de sel, le poivre noir, le curcuma, et le gingembre à un demi-citron vert pressé. Une fois le sel dissout, ajoutez 1 cuiller à soupe d'huile d'olive et 1 cuiller à soupe d'huile de lin.

Dégustez !