



Salade Quinoa Printanière

Recette fraîche et délicieuse pour le printemps et l'été !

- Rincer le quinoa et le cuire dans une casserole d'eau bouillante (12 mn à 15 mn de cuisson à la reprise de l'ébullition + 5 mn pour ceux qui l'aime bien cuit)
- Égoutter le quinoa et le rafraîchir sous l'eau froide
- L'égoutter à nouveau
- Équeuter et laver les radis, puis les couper en rondelles
- Peler et épépiner le concombre et le couper en petits cubes
- Préparer le poivron , puis le couper en très petits dés.
- Laver et couper en deux les tomates cerises.
- Peler et émincer les oignons rouges
- Couper finement la ciboulette et le cerfeuil
- Laver et épépiner la pomme puis la couper en petits cubes (arroser avec le jus du citron)
- Dans un bol, émulsionner le vinaigre de votre choix avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Dans un saladier mélanger tous les ingrédients et la vinaigrette
- Couvrir et réserver au frais jusqu'au moment de servir

INGRÉDIENTS

- 300g de quinoa
- 400g de tomates cerises (rouges, jaunes et oranges si possible)
- Une botte de radis
- Une pomme verte « Granny »
- Un citron jaune
- 2 oignons rouges
- 1/2 concombre
- 1 poivron rouge ou orange
- 6 à 8 càs d'huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette fraîche et cerfeuil ou coriandre
- 2 à 3 càs de vinaigre de cidre, ou d'estragon, ou balsamique, ou mangue...
- Sel poivre

Vous pouvez la préparer à l'avance