LA FERME des mille épis

Taboulé Oriental au Quinoa

8

- Rincer brièvement le quinoa
- Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salée avec le curcuma pendant 17 min (à partir de l'ébulition) à découvert
- Couvrir 5 à 10 min, égouter et laisser refroidir
- Couper les poivrons en fines lanières puis en tout petits dés
- Faire fondre les poivrons doucement dans de l'huile d'olive, laisser refroidir
- Torréfier les amandes juste dorées
- Eplucher et épépiner le concombre, le couper en tout petits dés
- Emincer l'oignon rouge
- Ciseler finement la menthe et la ciboulette
- Mélanger le tout
- Ajouter le curry, l'ail, le maïs
- Ajouter la grenade (Peut être remplacée par des rondelles de radis)
- Mélanger une nouvelle fois
- Assaisonner avec l'huile d'olive et le jus des 2 citrons
- Saler et poivrer

Suggestion : Cette recette est délicieuse acompagnée de grillades, brochettes, etc...

INGRÉDIENTS

- 400g de quinoa
- Curcuma
- Curry
- 1 Concombre
- 3 Poivrons rouges
- 1 Boîte de maïs
- 1 Gros bouquet menthe fraîche
- 1 Gros bouquet de ciboulette
- 1 Grenade
- 200g d'Amandes éffilées
- 1 Gros oignon rouge
- 2 Gousses d'ail
- 3 Cuillères à soupe huile d'olive
- 2 Citrons jaunes
- Sel et poivre

A préparer deux jours avant
(A conserver au frais)

EARL PILET
FERME DES MILLE EPIS
17 Rue Grande 27730 EPIEDS
0686911363

LA FERME DES MILLE EPIS
Site web : www.fermedesmilleepis.fr
Mail : contact@fermedesmilleepis.fr