



Taboulé Quinoa Légumes Racines



- Rincer brièvement le quinoa
 - Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salée pendant 17 min (à partir de l'ébullition) à découvert. Arrêter la cuisson, couvrir de 15 à 30 min. (laisser refroidir). Il ne doit plus rester d'eau en fin de cuisson
 - Réduire en semoulette dans votre robot les carottes, betteraves rouges et radis noir.
- Astuce : mettre la grille à concombre et laisser aussi les hélices en dessous pour mixer.
- Presser le pamplemousse et les oranges
 - Couper finement la ciboulette
 - Mélanger le tout.
 - Ajouter l'assaisonnement.

Préparation 24h avant et servir très frais.

INGRÉDIENTS

- 400g de quinoa
- 1 gros bouquet de ciboulette
- 1 Pamplemousse
 - 2 oranges
 - 4 carottes
- 1 gros radis noir
- 2 betteraves rouges cuites
 - 1 oignon
- Huile de colza
- Vinaigre de cidre
- Sel et poivre