

Recette taboulé d'amarante bio et quinoa aux petits légumes

"Découvrez la recette de taboulé d'amarante et quinoa bio aux de petits légumes."

Une salade froide d'été, idéale pour un repas complet et léger. une base de quinoa agrémentée de légumes d'été et une vinaigrette au jus de citron.

↓ [Voir les ingrédients](#)



🕒 Temps de préparation 20 mn

👤 Nombre de personnes 4 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile

Les + recettes



Entrée



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 2 verres d'amarante
- Quinoa aux petits légumes
- 1/2 concombre
- Huile d'olive Jardin BiO
- Jus de citron Jardin BiO
- 2 tomates
- 20 feuilles de menthe
- 1 échalote
- Sel

Etapes de préparation

- 1 Faire cuire le mélange quinoa amarante aux petits légumes durant 20 minutes dans de l'eau salée bouillante . Une fois cuit, refroidissez-le en le rinçant à l'eau froide et égoutter la préparation dans une passoire.
- 2 Pendant la cuisson, rincer les tomates, retirer les pépins et le jus qui s'en écoule et couper les tomates en tous petits cubes.
- 3 Éplucher le demi-concombre, enlever les graines et le couper en tous petits dés. Couper très finement la menthe et l'échalote.
- 4 Mélanger tous les légumes avec le mélange quinoa amarante aux petits légumes refroidi.
- 5 Assaisonner avec du jus de citron, du sel et de l'huile d'olive.