

Taboulé revisité au quinoa, concombre et fraises



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de quinoa
- 1 concombre
- 250 g de fraises
- ½ bottes de radis (125 g)
- 1 oignon nouveau
- une poignée de pistaches concassées

Vinaigrette

- ½ botte de menthe
- le jus de 3 citrons verts
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Les étapes

Rincer le quinoa pour enlever la saponine (substance qui recouvre les grains), il est conseillé de bien nettoyer le quinoa avant de le cuisiner.

Cuire le quinoa dans l'eau bouillante environ 15 min. Vérifier la cuisson à partir de 10 min pour être sûre de ne pas trop le cuire. Le quinoa est cuit lorsqu'il est bien translucide. Une fois cuit, égoutter le quinoa et le passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réserver.

Pendant la cuisson du quinoa, préparer tous les légumes/fruits en commençant par les laver. Tailler le concombre en tagliatelles à l'aide d'un économe. Couper les radis en fines lamelles (ou utiliser une mandoline), émincer l'oignon nouveau et couper les fraises en quartiers. Vous pouvez conserver les queues des fraises et les utiliser dans la vinaigrette.

Une fois le quinoa cuit et égoutté, mélanger tous les ingrédients de la salade dans un grand saladier, y compris les pistaches concassées.

Pour la vinaigrette, hacher la ½ botte de menthe ainsi que les queues des fraises. Placer le tout dans un bol, ajouter le jus de citron vert et l'huile d'olive, saler au goût et bien mélanger. Ne verser la vinaigrette dans la salade qu'au moment de servir !

La salade se déguste le jour même mais vous pouvez la conserver 24h au réfrigérateur sans assaisonnement.

Source : [Taboulé Revisité au Quinoa, Concombre et Fraises - Free The Pickle](#)