

**TABOULÉ DE QUINOA
AU CONCOMBRE
ET AUX HERBES**

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min Difficulté : débutant

Coût : économique

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 250 g de quinoa • 1 oignon blanc
- 1 concombre bio • 1 bouquet de persil plat • 2 citrons verts • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 pincée de curry • sel, poivre du moulin

Dans une casserole, faites bouillir un grand volume d'eau salée et versez le quinoa. Laissez-le cuire pendant 15 min environ. Égouttez-le et laissez-le refroidir.

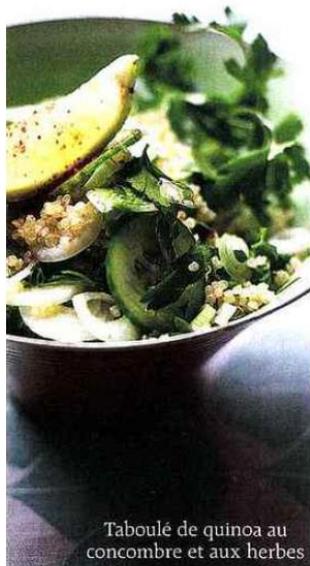
Lavez et ciselez grossièrement le persil.

Épluchez l'oignon et coupez-le en fines rondelles.

Rincez le concombre et tranchez-le très finement.

Pressez 1 citron vert et ouvrez le second en quatre. Dans un bol, mélangez le jus du citron avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Répartissez le quinoa, l'oignon et le persil dans quatre bols. Arrosez de sauce puis décorez d'1 quartier de citron. Poudrez le citron de curry.



Taboulé de quinoa au concombre et aux herbes

Couleurs maraîchères

Du rouge, du vert, du jaune et du violet... c'est un véritable arc-en-ciel qui illumine votre cuisine !

Par Safia Amor

Rouge TOMATE



UNE RÂPE. Ce hérisson, tout petit tout mignon, râpe (presque) tout dans la cuisine. Kasimir, Koziol, 10,44 €, sur www.koziol-shop.fr

UNE COCOTTE. En fonte d'aluminium, ce faitout ovale mitonne de bons légumes. Country Culinaire 28 cm, Alinéa, 69,90 €, sur www.alinea.fr



UN COUPEAU.

Les tomates ne résistent pas à son tranchant infailible. Coupeau à tomates, La Chaise Longue, 6,90 €.

Violet AUBERGINE



UN SALADIER. En plastique, il en jette ce saladier qui attend vos salades et autres chiffonnées de légumes ! Placera, Ikea, 6,99 €.

UNE PLANCHE À DÉCOUPER.

Accompagnée de son couteau d'office assorti, s'il vous plaît ! Elle est pratique avec sa poignée. Jean Dubost, 13,90 €, sur www.jeandubost.com



UNE PASSOIRE. C'est celle qu'il faut adopter dans une petite cuisine, avec des mini-rangements, donc ! Passoire pliable Mid, Alinéa, 15,90 €.

Jaune PATATE



UNE ASSIETTE CREUSE. Légère et incassable (elle est en mélamine), elle passe aussi au lave-vaisselle sans broncher ! Rice, 8,03 €, sur www.lepanierdeglantine.com



UN ZESTEUR. C'est la Rolls des râpes. Rien ne lui résiste grâce à ses incroyables microlames en Inox. Microplane, 21,95 €, sur www.microplane.com



UNE BALANCE. Plus de risque de vous tromper dans le dosage de vos ingrédients avec cette balance électronique super futée ! Yoocook, 29,90 €, sur www.yoocook.fr

Vert CHLOROPHYLLE



UNE NAPPE. Sur la table ou le gazon, étalez-la, et à vous le déjeuner champêtre ! Tropiques, Garnier-Thiebaut, 49,10 €, sur www.garnier-thiebaut.fr



UN COMPOTIER. Il n'a pas son pareil pour présenter avec charme les légumes du marché ou du jardin. Et autres gourmandises ! Koziol, 25 €.



UNE ESSOREUSE. On appuie sur le piston et hop une salade prête à être assaisonnée ! Smart Touch Zyliss, 34,90 € la 21 cm, sur www.culinarion.com