

SALADE DE QUINOA MÉDITERRANÉENNE (2)

Ingrédients : pour 6 portions

- 1 tasse (180 g) de quinoa non cuit
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe d'oignon rouge, coupé en dés
- ½ - ¾ d'un citron Meyer pressé (ou d'un citron régulier)
- Une douzaine d'olives Kalamata dénoyautées et tranchées
- 2 c. À soupe (30 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 2 tasses (280 g) de concombre anglais coupé en dés
- 1 tasse (150 g) de tomates cerises, coupées en quatre
- ½ tasse (80 g) de feta émiettée
- Sel et poivre, au goût

Préparation :

1. Rincer abondamment le quinoa à grande eau.
2. Dans une casserole, verser le bouillon de poulet; y ajouter le quinoa, du sel et la gousse d'ail passée au presse-ail. Porter à ébullition, réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter 15 minutes.
3. Retirer du feu et laisser reposer à couvert durant 5 minutes.
4. Déliaer les grains à l'aide d'une fourchette et transférer dans un saladier. Laisser refroidir.
5. Couper tous les légumes, et les ajouter au quinoa refroidi.
6. Presser un demi-citron sur le dessus de la salade.
7. Arroser d'huile d'olive, puis ajouter la féta, le sel et le poivre au goût. Bien mélanger.
8. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et ajouter plus de jus de citron si besoin est.

Source : déclinaison Skinnytasted

<https://www.skinnytaste.com/mediterranean-quinoa-salad/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 27 février 2019

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2019/02/salade-de-quinoa-mediterraneenne-2.html>