



## Taboulé gourmand au quinoa

**Recette végétarienne et sans gluten**

**Recette équilibrée**

**Idéale en pique-nique**

Préparation: 40 min

Pour 4 personnes

Ingrédients (bio) :

- 250 g de quinoa
- 1 CàC de bouillon de légumes
- 250 g de poivrons
- 200 g de courgette
- 2 CàS d'huile d'olive
- 1 CàC de coriandre moulue
- 1 CàC de cumin moulu
- 5 échalotes
- 2 CàS d'huile de noix
- 30g d'amandes effilées
- 50 g de noix de Grenoble
- 50 g de raisins secs ou cranberries

Assaisonnement :

- 3 CàS d'herbes fraîches ciselées: menthe ou coriandre ou persil
- Jus d'1 citron
- 1/2 CàC de coriandre moulue
- 1/2 CàC de cumin moulu
- 1/4 CàC de cannelle
- 1/2 de CàC de sel fin

Préparation :

1. Rincer le quinoa et le faire cuire dans 1,5x son volume d'eau (soit env. 500ml) agrémenté du bouillon de légumes. Lorsque l'eau commence à bouillir, baisser le feu et cuire pendant 10 minutes à couvert, puis couper le feu et laisser gonfler 5 minutes, toujours à couvert.

2. Couper les poivrons et courgettes en bâtonnets. Les arroser d'huile d'olive, de cumin et coriandre. Ajouter une pointe de sel. Les déposer sur une plaque de cuisson et les faire dorer au four à 180°C chaleur tournante pendant 20 minutes.
3. Couper les échalotes et les faire dorer à la poêle dans l'huile d'olive pendant env 5 minutes.
4. Dans un saladier, mélanger le quinoa cuit avec les légumes et les échalotes.
5. Ajouter les amandes, les noix, les raisins secs, l'huile de noix, le jus de citron, puis le cumin + coriandre + cannelle et les herbes ciselées. Mélanger à nouveau et servir.