


SALADE DE QUINOA À LA FETA ET CUMIN

Préparation	10min
Cuisson	15min
Total	25min
Part(s)	4 Personnes
Difficulté	



Ingrédients :

150 g de quinoa multicolore	2 petits oignons rouges
Sel	150 g de feta
½ cuillère à café de Coriandre moulue FUCHS	½ botte de basilic
1 cuillère à café d'Oignon en flocons FUCHS	2 branches de persil plat
1 pointe de couteau de Curcuma moulu FUCHS	80 g de noisettes
1 pointe de couteau de Piment doux moulu FUCHS	1 cuillère à café de vinaigre de vin blanc
1 pointe de couteau de Cumin moulu FUCHS	2 cuillères à café d'huile d'olive
2 courgettes environ 250g	Poivre noir en grains moulin FUCHS

Préparation :

1. Rincer le quinoa et l'égoutter. Porter à ébullition 400 ml d'eau avec 1/2 cuillères à café de sel, l'Oignon flocons, la Coriandre, le Curcuma, le Piment doux et le Cumin. Verser le quinoa dans le bouillon. Faire mijoter env. 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé. Retirer du feu.
2. Laver les courgettes, les parer et les tailler en julienne. Laver les tomates et les couper en deux. Éplucher les oignons et les tailler en julienne ou en rondelles. Émietter grossièrement la feta. Laver, essorer et hacher le basilic et le persil.
3. Faire griller à sec les noisettes dans une poêle. Éliminer leur peau en les frottant dans un torchon vaisselle. Les hacher grossièrement. Mélanger tous les ingrédients avec l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer.

