

Salade de quinoa aux épices et au comté

Ingrédients pour 6 personnes

200g de QUINOA/BOULGOUR
100g de pois chiches cuits (conservés)
1 oignon blanc
3 c à soupe d'huile d'olive
1 c à café $\frac{1}{2}$ de cumín en poudre
 $\frac{1}{2}$ c à café de curcuma
 $\frac{1}{2}$ c à café de piment en poudre selon votre goût
2 c à soupe de jus de citron
5 c à soupe de coriandre haché
120g de comté

Préparation :

Faire cuire le quinoa/bouलगour dans 1 grand volume d'eau salée
(Eau = 3 fois le volume de quinoa/bouलगour)

Cuisson : 12mn

Egouttez soigneusement et laisser refroidir

Ajoutez l'oignon blanc coupé finement, le comté en dés et tous les autres ingrédients

Servir bien frais

Apports par personne :

150g de féculents

$\frac{1}{2}$ C à soupe d'huile crue

1 part de produit laitier