



RECETTE « SOLTERITO » DE QUINOA (4 Personnes)

Ingrédients :

150 g quinoa cuit
60 g dés de fromage frais de vache
40 g de fèves cuites décortiquées
20 g tomates concassées
1 oignon rouge coupé en brunoise
2 cs huile d'olive
1 cs citron vert
Persil haché
Sel
Poivre

Comment cuire le quinoa ?

Dans une casserole, faire bouillir l'eau (le double du volume de quinoa). Verser le quinoa un court instant dans l'eau bouillante. Puis passer le quinoa dans une passoire et le redéposer dans une casserole d'eau froide, avec un volume d'eau toujours deux fois supérieur à celui du quinoa. Laisser cuire environ 15min.

Préparation :

Préparer une vinaigrette (huile d'olive, citron). Verser la vinaigrette sur le quinoa. Ajouter les autres ingrédients, puis terminer par quelques gouttes supplémentaires de citron vert, d'huile d'olive et de persil haché. Pour la décoration, ajouter quelques tomates cerises sur la salade.