Taboulé de quinoa au brocoli cru et grenade.[1]

Ingrédients : pour 6 personnes

- 100 g de quinoa
- 250 g de fleurs de brocoli
- 1 échalote
- 1/2 oignon rouge
- 1 poignée de persil et 1 poignée de menthe fraîche
- 1 jus de citron + le zeste
- 4 c à s d'huile d'olive
- une grenade
- cubes de feta

Faites cuire le quinoa al dente (+/- 10 minutes), refroidissez le sous un jet d'eau et égouttez le bien.

Ajoutez-y l'échalote et l'oignon émincé, le jus et le zeste du citron, l'huile d'olive.

Râpez les bouquets de brocoli ou émincez les finement au couteau, ajoutez au quinoa.

Émincez finement la menthe et le persil et mélangez bien le tout.

Égrainez une partie de la grenade, ajoutez les grains à la préparation.

Cubes de feta en fonction des goûts.



1 Vis Ta Nutri 0498/133194 info@vistanutri.be