

Salade de quinoa aux légumes et aux herbes

Ingrédients :

- 1 tasse de quinoa
- 1 concombre
- 1 tomate
- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- Un bouquet de menthe fraîche
- Un bouquet de persil frais
- Un bouquet de coriandre fraîche
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage. Laissez-le refroidir.
2. Coupez le concombre, la tomate et le poivron en dés.
3. Émincez l'oignon rouge.
4. Ciselez la menthe, le persil et la coriandre.
5. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les légumes coupés et les herbes fraîches.
6. Assaisonnez avec du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre selon votre goût.
7. Remuez bien tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Servez frais.

Cette salade de quinoa fraîche et colorée est une explosion de saveurs. Les légumes croquants, les herbes parfumées et la texture légère du quinoa se marient parfaitement. Elle est parfaite pour combler les besoins nutritionnels lors des périodes de chaleur. Le quinoa est une excellente source de protéines et de phosphore, tandis que les légumes et les herbes fournissent des vitamines, des minéraux et des antioxydants essentiels pour vous garder hydraté et revitalisé.

Bonne dégustation !