

salade de quinoa

Ingrédients

- 1 tasse de quinoa blanc (250 ml)
- 1 cuillère à soupe (5 ml) de sel
- 2 grosses carottes cuites, en dés
- 1/2 tasse (125 ml) de maïs en grain
- 4 échalotes hachées ou un oignon rouge haché
- 1 grosse tomate, en morceaux
- 1 poivron rouge, en dés
- 1/4 tasse de persil frais (60 ml)

Vinaigrette

- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive
 - 1 cuillère à soupe (15 ml) de tahini (beurre de sésame, facultatif)
 - 3 cuillères à soupe (45 ml) de jus de citron frais
 - 2 gousses d'ail hachées finement
 - 1 cuillère à soupe (15 ml) de tamari
 - 1 cuillère à soupe (5 ml) de moutarde de Dijon
 - 1 cuillère à soupe (5 ml) de miel
- Sel et poivre au goût

Préparation

Faire cuire le quinoa dans 500 ml (2 tasses) d'eau salée, couvert de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.

Laisser refroidir.

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et ajouter les légumes préparés au quinoa.

Arroser de vinaigrette et mélanger.