

# TABOULÉ DE QUINOA AUX COURGETTES



## UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



**Quinoa de France**  
2,5 kg



**Quinoa BIO**  
2,5 kg



**4**  
PERS.



**30**  
MIN.



**15**  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- 2 verres de Quinoa Vivien Paille
- 4 verres d'eau
- 1 c.c rase de sel
- 4 petites tomates
- 1 courgette
- 4 oignons de printemps
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 1 poignée de pluches de persil plat
- 2 c.s de jus de citron
- 4 c.s d'huile d'olive.

## ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer le Quinoa Vivien Paille à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode « absorption totale » dans 2 fois son volume d'eau. (12 à 14 minutes).
2. Pendant la cuisson du quinoa, plongez les tomates dans de l'eau bouillante salée.
3. Passez-les sous l'eau froide, retirez leur pédoncule puis pelez-les.
4. Coupez-les en deux, retirez les graines et le jus et coupez la chair en petits cubes.
5. Coupez la courgette en tout petits dés.
6. Emincez les oignons et ciselez les herbes.
7. Lorsque le quinoa est cuit, laissez-le légèrement tiédir, puis ajoutez l'huile et le jus de citron et mélangez.
8. Ajoutez les tomates et les courgettes puis mélangez.
9. Ajoutez les oignons et les herbes et mélangez.
10. Servez frais.