

Recette bio : taboulé au quinoa

"Une recette de taboulé à base de quinoa royale bio Jardin BiO simple et facile à réaliser pour des pic-niques ou entrées fraîches."

Mélangez le quinoa royale bio aux dés de tomates, concombres et oignons. Pour son côté frais, ajoutez de la menthe et du persil. Pour l'assaisonnement, mixer l'huile d'olive avec du jus de citron bio Jardin BiO.

↓ [Voir les ingrédients](#)



🕒 Temps de préparation	20 mn
👤 Nombre de personnes	4 pers.
👨‍🍳 Difficulté	Facile

Les + recettes



Entrée



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- Environ 100g de quinoa royal Jardin BiO
- 4 tomates
- 1 concombre
- 2 oignons
- 30g de raisins secs
- 2 bouquets de persil
- 4 cl de pur jus de citron ou pur jus de citron bergamote Jardin BiO
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- Quelques brins de menthe fraîche
- Sel et poivre

Etapes de préparation

- 1 Préparer le quinoa comme indiqué dans la recette de base.
- 2 Mélanger les tomates et le concombre coupés en dés.
- 3 Ajouter les oignons, la menthe et le persil hachés. Saler, poivrer.
- 4 Ajouter le quinoa, arroser d'huile d'olive et de citron.
- 5 Laisser reposer au frais au moins 30 min avant de servir.