



Taboulé de Quinoa au Chou frisé

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- 200g de quinoa cuit
- 3 feuilles de chou frisé ou chou Kale ou chou vert
- 2 carottes
- Le jus d'1 citron, et la moitié de son zeste
- Un trait d'huile d'olive
- 1 échalote hachée
- Un bouquet de menthe (ou d'autres herbes fraîches)
- Sel et poivre



1. Rincez soigneusement le quinoa, il ne doit plus mousser
2. Cuisez-le dans 1.5 volumes d'eau salée que vous porterez à ébullition avec le quinoa déjà dedans, à couvert pendant 15 minutes (jusqu'à absorption du liquide)
3. Pendant la cuisson, rincez les feuilles de chou, retirez la tige principale et coupez-les en lanières
4. Râpez les carottes ou coupez les en fine julienne
5. Dans un saladier, mélangez le quinoa qui aura refroidi avec le chou, les carottes, le citron, l'échalote, la menthe hachée, l'huile
6. Ajustez l'assaisonnement avec sel et poivre
7. Mettez au frais avant de servir
8. Agrémentez selon votre goût avec des noix, des fruits secs, d'autres légumes...

Mot de la diététicienne

*Il faut savoir que le quinoa est un aliment riche en **fer** et en **protéines**. De ce fait il est très apprécié des gens qui recherchent une nourriture bonne pour la santé, et des végétariens/végétaliens.*

*On peut utiliser du chou vert ou frisé, mais aussi du chou Kale, star des aliments santé par excellence. C'est une très bonne source de **vitamines (A, C, K notamment)**, de **calcium** et de **fibres**. Cela dit, pour ceux qui n'habitent pas dans une grande ville, il est parfois difficile à trouver.*

Dans cette recette, pour le préparer, lavez les feuilles, puis ôtez la tige principale. Ensuite à l'aide d'un bon couteau, hachez en fines lamelles, mélangez dans mon saladier avec la sauce avant de le recouvrir du quinoa encore tiède, ce qui attendrit le Kale.

Vous pouvez imaginer plein de variations à cette recette, en y ajoutant cranberries, toutes sortes de noix, ou encore des graines de courge, de l'orange en morceaux, d'autres herbes comme de la coriandre...

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com