# Taboulé de quinoa vert

*27/11/2018 à 10h54*

Par Georgiana Viou

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 200 g de quinoa
- 100 g de fèves fraîches
- 100 g de petits pois frais
- Le jus d'un citron
- Huile d'olive
- ½ bouquet de ciboulette
- 3 branches de persil plat
- 1 branche de coriandre
- Quelques feuilles de menthe
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

- Portez le quinoa à ébullition avec 2 fois son volume d'eau pendant 10 à 12 minutes. En fin de cuisson laissez gonfler quelques minutes et faites refroidir;
- Portez un grand volume d'eau à ébullition et ajoutez les fèves. Dans un saladier, préparez un grand volume d'eau avec beaucoup de glaçons. Laissez cuire les fèves 5 à 6 minutes selon la taille des fèves, puis débarrassez dans l'eau glacée, et égouttez;
- Relancez l'ébullition dans un grand volume d'eau. Plongez-y les petits pois et laissez cuire 3 à 5 minutes selon leur taille. Débarrassez dans l'eau froide et égouttez;
- Hachez et ciselez toutes les herbes;
- Dans un saladier, mélangez les légumes, les herbes, le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez le quinoa refroidi. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

L'astuce du chef :

On peut décliner ce taboulé à l'infini, en ajoutant des olives vertes par exemple ou encore en utilisant d'autres légumes.