

Ah cette petite graine, « elle l'a elle l'a, elle », franchement magique et ce n'est pas pour rien qu'elle porte le titre sauf votre respect de « graine-mère » ! Celle qui nourrit.

Quelques bienfaits du Quinoa et pas des moindres :

- Il nourrit - il possède un taux de protéines élevés
- Facile à digérer - il ne contient pas de gluten
- C'est un « super aliment » - riche de micronutriments
- Il apporte de bonnes graisses - dont l'Oméga 3
- Il a un bon index glycémique - ami du diabète
- Super-polyvalent : farine, pâtes, crème...
- Adapté aux femmes enceintes et aux enfants même très jeunes
- Imbattable sur le plan acido-basique

Avec les beaux jours qui arrivent je vous propose un **Taboulé de Quinoa** qui n'a rien à envier à la recette traditionnelle du taboulé.

Les + de cette recette : c'est un concentré de vitamines et d'antioxydants grâce au persil plat. Des fibres, de la vitamine C, du fer, du calcium, du potassium (le persil est très diurétique), de carotène et de vitamine B9 (la vitamine des femmes et du cœur) !

Recette : Taboulé de Quinoa

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 12-15 mn

Réfrigération : 30 mn

Ingrédients :

100 gr de graines de quinoa,
2 beaux bouquets de persil plat,
1 petit bouquet de menthe fraîche,
4 tomates,
4 jeunes oignons,
1 citron,
3 à 5 c. soupe d'huile d'olive,
sel, poivre selon votre goût

Préparation :

1. Faire cuire le quinoa à l'étouffer, puis laissez-le refroidir
2. Lavez, séchez, hachez les herbes, gardez quelques feuilles de menthe pour la déco
3. Incisez les tomates, ébouillantez-les 1 mn pour les peler facilement, coupez-les en petit dés. Pressez le citron. Epluchez, émincez les oignons
4. Réunissez le quinoa froid, les herbes, les légumes, salez, poivrez, ajouter l'huile et le citron, mélangez - couvrir d'un film - réservez 30 mn au frais
5. Servir décorez de quelques feuilles de menthe

Miami reste plus qu'à déguster !

Options :

Amusez-vous et soyez créatif : vous pouvez agrémenter cette salade avec du concombre, du poivron rouge coupés en petits dés, des raisins secs voir de petits morceaux de pommes, des amandes coupées etc...

Si vous désirez en savoir plus sur cette petite graine - n'hésitez pas à me rejoindre le **25 mai prochain** à la Ferme du Bornuit à Bex pour un atelier-dégustation : « le Quinoa fait son Show » !!

Il y aura à voir, à boire et à manger et même peut-être de la boulangerie maison avec du Quinoa. Un atelier à ne pas manquer !!

N'oubliez pas de vous inscrire à : info@lafermedebornuit.ch

Le Quinoa fait son Show by Wendy G.