



Taboulé d'hiver

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 180g quinoa (Graines de Curieux)
- 2 pommes
- 2 citrons
- 1 oignon rouge
- 150g de salade de blé
- 1 Céleri-rave
- 2 c.à.s. de moutarde

Préparation

1. Faire bouillir l'eau
2. Rincer les pommes, enlever le trognon et les couper en petits cubes. Zester la moitié du citron. Éplucher et hacher l'oignon. Éplucher le céleri-rave (avec un grand couteau, couper comme si vous épluchiez une orange – c'est-à-dire couper la peau de haut en bas) et le râper.
3. Dans la casserole d'eau bouillante, cuire le quinoa dans 4x son volume d'eau et ajouter une pincée ou deux de sel. Laisser cuire 1à-12 min, jusqu'à ce que des alvéoles blanches apparaissent et que en goûtant, les graines ne soient plus croquantes
4. Pendant ce temps, râper le céleri-rave et ajouter un peu de jus de citron par-dessus. Rincer et hacher la salade de blé
5. Préparez la vinaigrette maison : dans un bol, diluer la moutarde dans du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive. Ajouter une pincée de sel, un peu de miel et bien mélanger !
6. Égoutter le quinoa et placer dans un saladier. Mélanger avec les pommes en dés, le jus des citrons restants, l'oignon haché, le céleri-rave râpé et assaisonner avec du sel.
7. Servir dans un bol avec de la vinaigrette