

Salade de quinoa à la méditerranéenne

Recette pour 6 personnes

300 g de quinoa non cuit
1 cube de bouillon de légumes
500 g de tomates coupées en cubes
500 g de courgette coupée en cubes de 1 cm
1 oignon vert émincé
1 petit bouquet de persil frais finement émincé
100 g d'olives vertes ou noires
100 g de feta émiettée
du maïs grillé salé pour décorer (facultatif)

sauce :

1 yaourt nature (125 ml)
70 ml de pesto vert
½ C à café de sel
½ C à café d'ail en poudre
60 ml d'huile d'olive
jus d'un demi citron

Préparation

Fais cuire ton quinoa dans $\frac{3}{4}$ de litre d'eau avec le bouillon de légume. Quand il est cuit, égoutte le bien et laisse refroidir.

Prépare la sauce, en mélangeant tous les ingrédients dans un bocal. Ferme le bocal, mélange bien et laisse reposer au réfrigérateur.

Quand le quinoa est bien froid, mélange tous les ingrédients de la salade. Au moment de servir, mets la sauce et remue bien.

