

Cuisine Healthy - Agriculture Bio

FallehTech

Salade de quinoa aux légumes bio

Ingrédients :

- 150g de quinoa bio
- 1 concombre bio
- 2 tomates bio
- 1 poivron bio
- 1 citron bio
- Persil frais bio
- 2 c.s. d'huile d'olive bio
- Sel et poivre

Préparation :

1. Rincer le quinoa et le cuire selon les instructions du paquet.
2. Couper le concombre, les tomates et le poivron en petits dés.
3. Mélanger le quinoa refroidi, les légumes, et le persil haché.
4. Assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Servir frais.