

TABOULÉ PETITS POIS & GRENADE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Quinoa (ou version avec gluten : boulgour, semoule) 60g
- Petits pois (en conserve ou surgelés) 100g
- Grains de grenade 3 càs
- Pignons de pin 2 càs
- Raisins secs 2 càs
- Menthe 20g
- Facultatif : fêta 60g
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde 1 càc

Astuces :

- Ajouter quelques quartiers d'orange.
- Pour + de saveurs, mélanger les herbes aromatiques : basilic, coriandre, menthe.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes

1. Dans une casserole : faire cuire le boulgour, le quinoa et/ou la semoule dans de l'eau environ 10 minutes puis égoutter.
2. Si les petits pois sont surgelés : les faire cuire environ 5 minutes à l'eau ou 8 minutes à la vapeur. S'ils sont en conserve : égoutter la conserve et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Couper la grenade en 2, puis couper chaque partie en quartiers pour retirer facilement les grains.
4. Égoutter la fêta et la couper en petits cubes.
5. Ciseler finement la menthe.
6. Réaliser la vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron jaune et la moutarde.
7. Dans un saladier : mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs et les pignons de pin).
8. Réserver au frais 30 minutes avant de servir.



@Recettes100faim.fr