

# Quinoa frais aux petits légumes



15 minutes



250/portion



4 personnes



Rassasiant  
Complect  
Fibres  
Protéines

## Ingrédients

---



1 tasse de quinoa



2 tasses de bouillon de légumes



1 tasse de pois verts frais



1/2 tasse de radis coupés en tranches fines



1/4 tasse de persil frais haché



1/4 tasse de menthe fraîche hachée



1/4 tasse de noix de cajou



1/4 tasse d'oignon rouge émincé



2 cuillères à soupe d'huile d'olive



2 cuillères à soupe de jus de citron frais

## Étapes

---

Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Ajouter le quinoa et réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

Retirer du feu et laisser reposer pendant 5 minutes.

Égrainer le quinoa avec une fourchette et laisser refroidir à température ambiante.

Dans un bol, mélanger les pois verts, les radis, le persil, la menthe, les noix de cajou et l'oignon rouge.

Ajouter le quinoa refroidi et mélanger le tout.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le jus de citron. Ajouter une pincée de sel et de poivre et mélanger.

Arroser la salade de quinoa avec la vinaigrette et mélanger.