



Salon BON – 2^{ème} édition
Villejuif (94) – 21 & 22 octobre 2017

SALADE DE QUINOA GOURMAND AUX FRUITS SECS

Ingrédients :

- 500g de quinoa gourmand
- 100 g de raisins secs
- 100 g de noix de cajou
- 100 g de noisettes
- 200 g de tomates cerise
- 2 oignons rouges
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe
- 2 citrons verts bio
- ¼ litre d'huile d'olive
- Sel et Poivre



Préparation :

Etape 1

- ☞ Epluchez, ciselez, émincez les oignons
- ☞ Lavez, coupez les tomates cerise en deux.
- ☞ Lavez, ciselez les herbes.
- ☞ Lavez, prélevez le zeste du citron, puis pressez son jus.
- ☞ Lavez les fruits secs.
- ☞ Emulsionnez l'huile d'olive, le jus de citron, et le zeste de citron. Salez et poivrez.

Etape 2

- ☞ Rincez, égouttez le quinoa.
- ☞ Portez à ébullition 2 litres d'eau, versez le quinoa, faites cuire, laissez le quinoa gonflé 8 minutes.
- ☞ Egouttez-le, versez-le dans un saladier, réservez au frais.
- ☞ Incorporez délicatement tous les ingrédients, bien mélanger l'ensemble.
- ☞ Servez dans les petits ramequins.



Chef Rachid SOUID
Restaurant le Millau
7 rue du Rendez-vous – 75012 Paris