



Taboulé de quinoa aux amandes et à la menthe

 végétarien

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

1	gousse d'ail
1	échalote
250 g	de quinoa
4 cs	d'amandes allumettes
4 cs	d'huile de colza
1 cc	de ras el-hanout (mélange d'épices marocaines)
1 l	de bouillon de légumes
½ bouquet	de menthe
	sel
	poivre
150 g	de céleri-branche

À vos tabliers!

Préparation: env. 10 minutes

Cuisson: env. 25 minutes



Total: 35 min

1

Hacher l'ail et l'échalote. Faire revenir brièvement le quinoa et les amandes dans la moitié de l'huile. Ajouter l'ail, l'échalote et le ras el-hanout, faire suer un instant. Mouiller avec le bouillon, amener à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 25 min jusqu'à absorption complète du liquide. Hacher la menthe. Egrener le quinoa, y mélanger la menthe et le reste de l'huile, saler et poivrer. Détailler le céleri en fines lamelles et en garnir le taboulé de quinoa. Servir tiède.

Recettes: Ralph Schelling