

POUR 2 PERSONNES

SALADE DE SEMOULE



Temps estimé : 25 min (15 min prépa / 10 min cuisson + 30 min repos)

INGRÉDIENTS :

- 2 verres de quinoa ou de semoule
- 1 concombre
- 2 tomates pelées et épépinées
- 1 poivron vert
- 1 oignon rouge
- persil
- coriandre

IDÉE DE VINAIGRETTE :

- ¼ de tasse d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- du sel
- du poivre noir moulu

Mettez le tout dans un shaker à un shaker, refermez et secouez énergiquement.

PRÉPARATION :

Faites cuire le quinoa ou la semoule comme indiqué sur le paquet.

Coupez le concombre, les tomates et le poivron en petits dés et mettez-les tous à dégorger avec du sel fin pendant environ 1/2 heure.

Ensuite lorsque le quinoa est cuit, égoutté et refroidi, mélangez-le avec tous les légumes. Faites une vinaigrette bien relevée.

BON APPETIT LES CHATS !