

TABOULÉ DE QUINOA AU SÉRAC DU BEAUFORT

QUINOA FRAÎCHEUR !



Les recettes d'été du Sérac du Beaufort

Le Sérac
DU BEAUFORT

TABOULÉ DE QUINOA AU SÉRAC DU BEAUFORT

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes



150g de quinoa
Sachets express 10min !



1 à 2 tomates



½ concombre



Jus d'un demi citron



1 oignon
Meilleur avec un oignon rouge



Herbes fraîches :
persil plat et menthe
Sans modération !



½ Sérac du Beaufort

Huile d'olive, *généreusement*

PRÉPARATION

25 minutes

1

Faire cuire le sachet de quinoa puis le refroidir à l'eau froide

2

Couper les légumes en petits dés
Hacher les herbes fraîches et l'oignon
Émietter le Sérac du Beaufort

3

Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive

4

Saler, poivrer et bien mélanger le tout

LE MOT DU CHEF

Utiliser les mélanges de céréales ou le sarrasin disponibles en cuisson express !

