Les idées recettes

mary's

Quinoa façon taboulé

mary's
Sublimez vos envies

Quinoa façon taboulé

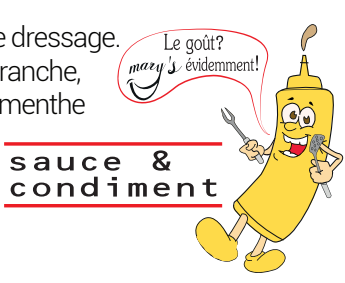
Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de quinoa
- 2 tomates
- 2 échalottes émincées
- Persil ciselé
- Saumon fumé en lamelle

Cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet, réserver.
Faire une incision sur les tomates, les plonger dans l'eau bouillante 10 secondes puis dans l'eau froide pour en retirer la peau. Les couper en petits cubes.
Faire chauffer de l'huile dans une poêle et faire dorer les échalottes.
Dans un saladier, ajouter tous les ingrédients et mélanger.
Dresser les assiettes et assaisonner avec la sauce La Traditionnelle.

Astuce du chef

Utilisez un emporte pièce pour le dressage.
On peut aussi ajouter du céleri branche, des champignons frais ou de la menthe pour remplacer le persil.



sauce & condiment

Retrouvez Sauce Mary's sur facebook

www.marys-sauce-condiment.fr

Ne pas jeter sur la voie publique