

Salade de quinoa à la méditerranéenne

(6 portions)

INGRÉDIENTS

Pour la salade de quinoa

- 1 tasse de quinoa, non cuit et rincé
- 2 tasses d'eau
- 2 poivrons, coupés en petits dés (toutes les couleurs conviennent — j'ai utilisé du rouge et du jaune)
- 1 concombre anglais, coupé en petits dés
- ½ oignon rouge moyen, coupé en petits dés
- ¼ de tasse de câpres, égouttées
- ¼ de tasse de persil frais grossièrement haché
- 115 g de feta, émiettée

Pour la vinaigrette au citron

- ⅓ de tasse d'huile d'olive extra vierge
- ¼ de tasse de jus de citron frais
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- ½ cuillère à café de miel
- 1 gousse d'ail, émincée
- sel kasher et poivre noir moulu, selon votre goût

PRÉPARATION

1. Préparez la vinaigrette. Versez l'huile, le jus de citron, la moutarde, le miel, l'ail, le sel et le poivre dans un petit bol et fouettez le tout jusqu'à obtenir une émulsion homogène. Vous pouvez également mettre les ingrédients dans un petit bocal et agiter le tout. Mettre de côté.
2. Faites cuire le quinoa. Versez le quinoa et l'eau dans une casserole de grandeur moyenne à feu moyen-vif. Portez à ébullition, puis baissez le feu pour laisser mijoter doucement. Laissez cuire, couvert, pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé toute l'eau. Retirez du feu et laissez le quinoa reposer, couvert, pendant encore 5 minutes. Pour refroidir le quinoa, étalez-le sur une plaque de cuisson pendant environ 15 minutes.
3. Préparez la salade. Une fois le quinoa complètement refroidi, versez-le dans un grand saladier avec les poivrons, le concombre, l'oignon rouge, les câpres, le persil et la feta. Versez un filet de vinaigrette au citron par-dessus (vous pouvez en mettre autant que vous le souhaitez, même si j'ai tendance à tout utiliser).
4. Servez ou mettez au frais. Servez la salade de quinoa immédiatement ou mettez-la au réfrigérateur pour laisser les saveurs se mélanger davantage.

Recette vient de 'Downshiftology' (<https://downshiftology.com/recipes/mediterranean-quinoa-salad/>)

Mediterranean Quinoa Salad

(6 servings)

INGREDIENTS

For the quinoa salad

- 1 cup quinoa, uncooked and rinsed
- 2 cups water
- 2 bell peppers, small diced (any color works—I used red and yellow)
- 1 English cucumber, small diced
- ½ medium red onion, small diced
- ¼ cup roughly chopped fresh parsley
- 4 ounces feta cheese, crumbled

For the lemon vinaigrette

- ⅓ cup extra-virgin olive oil
- ¼ cup fresh lemon juice
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ½ teaspoon honey
- 1 garlic clove, minced
- kosher salt and ground black pepper, to taste

INSTRUCTIONS

1. Make the dressing. Add the oil, lemon juice, mustard, honey, garlic, salt and pepper to a small bowl and whisk together until fully emulsified. Alternatively, you can add the ingredients to a small jar and shake together. Set aside.
2. Cook the quinoa. Add the quinoa and water to a medium saucepan over medium-high heat. Bring to a boil, then reduce the heat to a gentle simmer. Cook, covered, for about 10 minutes, or until the quinoa has absorbed all the water. Remove from the heat and allow the quinoa to steam, covered, for another 5 minutes. To cool the quinoa, spread it out on a baking sheet for about 15 minutes.
3. Make the salad. Once the quinoa is completely cooled, add it to a large mixing bowl with the bell peppers, cucumber, red onion, capers, parsley, and feta. Drizzle the lemon vinaigrette on top (you can use as much or as little as you'd like).
4. Serve or chill. Serve the quinoa salad immediately or chill in the fridge to let the flavors meld together further.

Recipe from 'Downshiftology' (<https://downshiftology.com/recipes/mediterranean-quinoa-salad/>)