



Exemple de présentation.

Taboulé de Quinoa Réal®

Temps de cuisson du Quinoa Réal® : 12 à 15 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 2 verres de quinoa Réal®
- 1 concombres
- 1 oignon
- 3 tomates
- 3 champignons de Paris
- 1 citron
- 1 poignée de menthe
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de Gomasio (La Finestra Sul cielo)



Préparation :

Faire cuire le Quinoa Réal® dans deux fois son volume d'eau.

Compter 12 à 15 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau.

Saler légèrement.

Eteindre le feu pour laisser gonfler en posant un couvercle.

Nettoyer les champignons de Paris avant de les émincer finement dans un bol et arroser de quelques cuillerées de jus de citron en mélangeant bien.

Couper tous les légumes en petit morceaux dans un saladier, verser l'huile d'olive, ajouter le Gomasio, la menthe ciselée, les champignons citronnés et mélanger avec le Quinoa Réal® froid.

Servir bien frais.