

# SALADE DE BOULGOUR, QUINOA, FETA, NOIX

Pour 4 à 8 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min



**400 g de mélange quinoa boulgour**

**3 ou 4 oignons nouveaux (oignon tige) ou ciboules** (ou ciboulette dans la recette d'origine)

**200 g de feta**

**150 g de noix de Grenoble**

*Vinaigrette*

**1 orange pour son jus** (garder son zeste pour un gâteau ... voir ci-dessous)

**1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne**

**3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive** (huile de noix dans la recette originale)

**1 cuillère à soupe de levure de bière maltée** (riche en minéraux, vitamine et acides aminés essentiels)

**sel**

**poivre**

Faire bouillir de l'eau salée et y faire cuire le mélange quinoa-boulgour pendant 12 min (indication du paquet).

Pendant ce temps, faire griller les noix de Grenoble à sec (au four à 180°C pendant 10 min)

Laver et ciseler les ciboules/oignons tiges.

Laver et zester l'orange (pour le gâteau de Flo toujours), presser son jus.

Laver et effeuiller la coriandre.

Couper la feta en petits dés.

Préparer la sauce vinaigrette en mélangeant les ingrédients.

Quand le quinoa est cuit, l'égoutter, le laisser un peu refroidir puis le mélanger à la verdure + dés de feta + noix. Décorer de coriandre et servir.

Et en garder une portion pour la lunch box ! ;o)