

Salade de quinoa aux crudités



Pour 6 personnes

- 250 g de quinoa
- 3 carottes
- 100 g germes de soja (ou 12 radis)
- 1 petite boîte de maïs
- 2 petits oignons frais
- 1 c à soupe de vinaigre de xérès
- 1 c à café de miel liquide
- 1 c à café de sauce soja
- 5 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de persil ciselé
- 1 c à soupe de coriandre ciselée
- Sel, poivre

Rincez le quinoa avant de le faire cuire 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez.

Pelez les carottes et râpez-les. Pelez un demi concombre et épépinez-le puis coupez-le en petits dés.

Égouttez le maïs.

Rincer les germes de soja (j'ai pris des germes de soja frais en barquette prêt à consommer).

Pelez et hachez les petits oignons.

Vinaigrette : Mélangez le vinaigre, le miel, le soja, sel et poivre puis délayez avec l'huile.

Dans un saladier, rassemblez le quinoa et les crudités puis versez la vinaigrette et répartissez le persil et la coriandre ciselés en mélangeant bien le tout.