

Tomates farcies au quinoa

Ingrédients pour 6 personnes

3 verres de quinoa
6 verres d'eau salée
1/2 concombre
1 petit poivron rouge
1 oignon blanc
10 tomates
8-10 c. à café huile d'olive
1 poignée menthe fraîche
1 poignée de persil
sel aux herbes

Recette pour 10 tomates

Versez le quinoa dans l'eau bouillante salée. Laissez cuire à couvert pendant 10 à 15 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau. Eteignez le feu et laissez gonfler.

Coupez tous les légumes en petits morceaux dans un saladier, versez l'huile d'olive, salez, ajoutez la menthe et le persil hachés. Mélangez avec le quinoa bien gonflé et refroidi. Placez au frigo.

Coupez un chapeau aux tomates, évidez les graines pour creuser une cavité. Remplissez les tomates farcies avec quelques cuillerées de taboulé.

Classification: entrée froide/salade (plat), non testée

Origine: Quinoa - Valérie Cupillard

Date: 16.06.2006

Enregistré par: démo