

Salade taboulé sans blé (Recette sans gluten)

Ingrédients

250 mL - 1 tasse	quinoa
100 g (3 bouquets)	persil italien frais, haché finement
300 g (50 feuilles)	menthe fraîche, hachée finement
ou 15 mL -1 c.à soupe	menthe séché
16 g (6)	oignon(s) vert(s)/échalote(s), haché(s) finement
ou 1 tasse	oignon rouge finement haché
2	tomate(s), épépinée(s) et coupée(s) en dés

Vinaigrette

1 moyen	citron pressé en jus
85 mL 1/3 tasse	huile d'olive extra vierge
sel au goût	
poivre au goût	

Avant de commencer

Un robot culinaire vous sera très utile pour hacher le persil et la menthe.

Remarquez qu'après nettoyage, il ne vous restera plus que la moitié du persil, ou même moins.

Méthode

1. Bien rincer le quinoa en le plaçant dans un tamis sous l'eau courante, jusqu'à ce que l'eau ne mousse plus. Bien égoutter. Cuire dans 2 fois son volume d'eau. Porter à ébullition, saler, puis baisser le feu, couvrir, et cuire pendant environ 15 min jusqu'à ce que les grains deviennent translucides et le petit germe blanc se détache des grains.
2. Entre-temps, bien laver et essorer les feuilles de persil et de menthe, en jetant les tiges plus dures. Hacher finement les feuilles, ainsi que les oignons verts et mettre dans un saladier. Mélanger.
3. Battre l'huile, le jus de citron et le sel dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Vérifier l'assaisonnement. Verser sur la salade. Ajouter le quinoa. Bien mélanger et laisser reposer 10 min.
4. Couper en dés les tomates, les épépiner et ajouter à la salade. Mélanger et servir.

Référence: www.soscuisine.com/fr/recettes/consulter/salade-taboule-sans-blé

Dégustation - SPEFSA: 6 avril 2009

Salade taboulé sans blé (Recette sans gluten)

Produit vedette: Le Quinoa

À propos du quinoa

Le quinoa est une plante de la famille des épinards, originaire d'Amérique du Sud, aussi connu sous le sobriquet de "riz des Incas".

Sa valeur nutritive est largement supérieure à celle des céréales plus connues: Il contient notamment plus de protéines que ces dernières, et celles-ci sont de meilleure qualité, contenant tous les 8 acides aminés essentiels. Il constitue par ailleurs une bonne source de fibres, d'acide folique et de riboflavine, ainsi qu'une excellente source de magnésium, fer et potassium. Fait important pour les gens souffrant de la maladie coeliaque, le quinoa est naturellement exempt de gluten.

Il peut remplacer le riz et la plupart des céréales en accompagnement, en salade, en soupe, ou en dessert. Sa texture est légèrement croquante et non collante, et sa saveur est semblable à celle du couscous. En Amérique du Sud on l'utilise pour préparer une boisson alcoolisée, la *chicha*.

Plus de détail sur la valeur nutritive: www.PasseportSante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments