

## recette salée

# SALADE DE QUINOA, FÈVES ET RAISINS SECS... À LA MENTHE

🕒 15 minutes

🕒 20 minutes

👤 2 personnes

### Ingredients

#### La salade

150 g de quinoa  
100 g de pois chiches cuits (60 g avant cuisson)  
60 g de fèves décortiquées  
50 g de raisins secs  
1/2 cube de bouillon de légumes  
Une dizaine de feuilles de menthe

#### La vinaigrette

2 cs. d'huile d'olive  
2 cs. de vinaigre de cidre  
Le jus d'1/2 citron vert  
Poivre et sel

### Préparation

Rincer et égoutter le quinoa. Dans une casserole, porter à ébullition deux fois son volume d'eau, ajouter le 1/2 cube de bouillon de légumes puis y plonger le quinoa. Baisser sur feu moyen-doux et laisser cuire à petits bouillons durant 12 à 15 minutes à couvert.

Ecosser les fèves et les cuire à la vapeur durant 8 minutes. Une fois cuites, les éplucher (petite astuce : il est en effet plus facile de retirer la peau des fèves une fois cuites). Les couper en quartiers. Réserver.

Rincer et égoutter les pois chiches. Réserver.

Préparer la vinaigrette : réunir l'ensemble des ingrédients dans un bol et bien mélanger.

Une fois le quinoa cuit, bien l'égoutter et le rincer sous l'eau froide pour qu'il refroidisse.

Dans un saladier, réunir l'ensemble des ingrédients (sans oublier les raisins secs). Ajouter ensuite la vinaigrette et bien mélanger.

