

Salade boulgour quinoa et feta


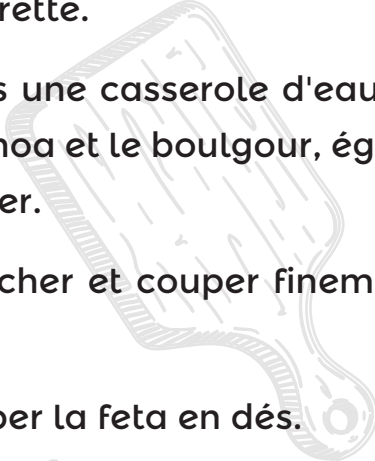


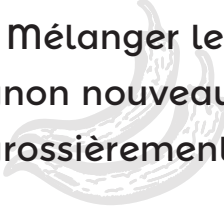
Ingrédients pour 2 personnes

- 60g de mélange quinoa/boulgour
- Un peu de raisins et/ou abricots secs
- 1 oignon nouveau
- 30g de noisettes
- ½ feta
- ½ orange
- Huile d'olive, vinaigre
- Persil
- Sel, poivre





Préparation

- Presser l'orange, utiliser la moitié pour faire tremper les raisins et l'autre moitié pour la vinaigrette.
 - Dans une casserole d'eau bouillante, cuire le quinoa et le boulgour, égoutter, refroidir et réserver.
 - Éplucher et couper finement l'oignon nouveau.
 - Couper la feta en dés.
 - Mélanger les céréales, les raisins secs, l'oignon nouveau, la feta, les noisettes coupées grossièrement et le persil ciselé.
 - Faire une vinaigrette à base de jus d'orange et l'ajouter à la préparation.
- 
- 
- 
- 
- 
- 