

Salade de quinoa toasté aux tomates, mozzarella et haricots mange-touts



(pour 3)

*1/3 tasse de quinoa
1 1/2 tasses d'eau
1 bonne poignée de haricots mange-touts frais
250 g de tomates cerises coupées en deux
1/2 tasse de mozzarella en petits dés
1 c.à.s. de basilic frais hâché
1 c.à.c. de menthe fraîche hâchée
le jus d'un citron
1/2 c.à.c. de zeste de citron
1/2 c.à.s. de moutarde
quelques gouttes de tabasco
2 c.à.s. d'huile d'olive
sel, poivre*

Sur feu moyen, faites toaster le quinoa préalablement rincé et égoutté, environ 5 minutes en mélangeant fréquemment. Ajoutez l'eau et portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et faites cuire une quinzaine de minutes où jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Egrainez-le à la fourchette et mettez-le dans un saladier.

Faites cuire les haricots mange-touts dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis coupez-les en 2 en diagonale. Ajoutez-les au quinoa ainsi que les tomates et la mozzarella, le basilic et la menthe.

Dans un bol, mélangez le jus de citron, le zeste, la moutarde, l'huile et le tabasco. Mélangez-bien et ajoutez au quinoa. Mélangez délicatement.