

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **SALADE DE QUINOA AUX FINES HERBES ET POIS CHICHES**

**pour 4 personnes :**

**180g quinoa - 150g pois chiches cuits (en bocal par exemple) - 1/2 bouquet de menthe fraîche - 1/2 bouquet de coriandre fraîche - 1/2 bouquet de persil plat frais - 1/2 oignon rouge - 2 càs jus de citron - 3càs d'huile d'olive - sel - poivre -**

**Cuire le quinoa comme il est indiqué sur le paquet. L'égoutter. Rincer les pois chiches et les égoutter. Laver les herbes, les sécher et les ciseler. Emincer finement l'oignon rouge.**

**Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter l'huile, le jus de citron, le sel, le poivre, mélanger délicatement. Filmer le saladier, entreposer au réfrigérateur jusqu'au moment du service.**