

Salade façon taboulé au quinoa, fèves et fleurs d'oignons



“ Mon repas vite fais bien fait de ce midi. Je préfère les fèves crues aux cuites, mais rien ne vous empêche de les blanchir au préalable. Malheureusement, ou plutôt heureusement, en paillant ma parcelles de fraisiers intercallés oignons, j'ai cassé une tiges d'oignon en fleurs... elle s'est retrouvée dans cette salade! Sinon, je profite de cette recette pour vous donner un lien vers une recette de chez Isabelle sur son blog [C'est local, de saison et trop bon ! : Salade de fèves et pommes de terre grenailles pesto d'estragon.](#)”

Les Ingrédients :

(Pour 1 personne) :

- 1 grand verre de quinoa cuit
- Quelques [fleurettes](#) d'une [fleur d'oignon](#) (ou quelques tiges de [ciboulette](#))
- 1 petite botte de [persil](#)
- 5 à 15 [fèves](#) entières (ou une trentaine de fèves écosées)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez le quinoa. Faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau : Amenez l'eau additionnée du quinoa à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire pendant 20 minutes. Réduisez le feu en cours de cuisson pour ne pas que le tout accroche dans la casserole. *De cette manière le quinoa est parfaitement cuit. Il n'est pas nécessaire de l'égoutter et de perdre tous les bons éléments nutritifs contenus dans l'eau de cuisson.* Laissez refroidir. Réservez. Avec un verre de quinoa cru, vous obtiendrez environ deux verres de quinoa cuits.

Écossez les [fèves](#). Hachez le persil. Effleurez la [fleur d'oignon](#) (ou hachez la [ciboulette](#)).

Mélangez les ingrédients. Assaisonnez et ajoutez de l'huile d'olive en fonction de votre goût.

Et Que Dire De Plus ?

- La semaine dernière, j'ai préparé cette salade avec le vert d'oignon vert et des petits pois frais.
- Modifiez les proportions de l'un ou l'autre des ingrédients en fonction de votre envie.
- Remplacez la [fleur d'oignon](#) par de la [ciboulette](#) ou le [vert](#) d'un [oignon vert](#).

© Les papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/salade-facon-taboule-au-quinoa-feves-et-fleurs-doignons/>