

Salade de quinoa aux petits pois, fèves, roquette et graines de...



“ J’ai tellement à faire au jardin que je ne prends plus trop la peine de publier de recettes. En voici une préparée pour un des repas de midi... avec les légumes du jardin. Cette année, un petit + au jardin : j’ai semé et planté des courges à graines nues... une des douze variétés de courges cultivées cette année (sweet dumpling, delicata, chestnut busch, spaghetti, butternut, buttercup, potimarron red kury, longue de Nice, munchkin, lady godiva, pomme d’or, giraumon galeuse d’Eysines).”

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 8 personnes) :

- 2 verres de quinoa
- 4 verres d’eau
- 1 belle poignée de [roquette](#)
- 25 à 40 cosses de [fèves](#)
- 25 à 40 cosses de [petits pois](#)
- 1 [citron](#)
- 4 c. à soupe de graines de courge
- 4 c. à soupe de graines de lin (blond et/ou brun)
- Huile d’olive
- Bicarbonate de soude
- 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 demi verre de quinoa cru, vous obtiendrez environ un verre de quinoa cuit.

Écossez les fèves et les petits pois. Faites-les blanchir séparément pendant 1 minute dans une eau bouillonnante additionnée d’une pincée de bicarbonate de soude. Stoppez la cuisson en les trempant dans l’eau froide. Enlevez la peau des fèves. Réservez.

Hachez la roquette.

Pressez le citron.

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

Et Que Dire De Plus ?

- Modifiez les proportions de l’un ou l’autre des ingrédients en fonction de votre envie.
- A consulter : [Fèves... choix, préparation, cuisson, conservation et idées recettes.](#)
- Ajoutez une poignée de ciboulette ciselé ou le vert d’un oignon vert.