

Salade quinoa, courgette, grenade

Une recette toute simple, très fraîche, nourrissante, idéale pour utiliser les courgettes du jardin !

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250g de quinoa
- 2 courgettes
- 2 grenades
- huile de colza
- menthe ciselée
- jus de citron
- sel, poivre



Préparation :

- Faire cuire le quinoa dans 500 ml d'eau salée. Laisser refroidir.
- Laver et râper les courgettes. Les saler un peu et les mettre dans une passoire pour qu'elles rendent un peu leur eau.
- Couper la grenade en 2 et prélever les graines.
- Mélanger tous les ingrédients, mettre au frais et servir bien frais.