

SALADE QUINOA MENTHE ET FIGUE

<https://123degustez.fr>

Ingrédients : pour 3 personnes

- 1 verre de quinoa bio
- Gros sel gris de mer
- 1 petit bouquet de menthe fraîche
- 3-4 figues fraîches
- Pignons de pin (3-4 cuillères à soupe)
- Graines de courge (2-3 cuillères à soupe)

Pour la sauce :

- Jus de citron (2 cuillères à soupe)
- Huile d'olive (4 cuillères à soupe)
- Sel fin gris non raffiné
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette



123degustez.fr

- Faire cuire le quinoa dans 2 volumes d'eau.
- Faire griller les pignons à sec, dans une poêle en inox, en remuant souvent.
- Découper les figues en tranches de ½ cm environ.
- Laver la menthe. La ciseler en lanières de 1 mm environ avec des ciseaux.



Préparer la sauce

- Mélanger 2 cuillères à soupe de jus de citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Ajouter une pincée de piment d'Espelette et bien mélanger.
- Dans un saladier, mélanger le quinoa et la menthe. Il faut suffisamment de menthe.
- Au moment de servir, mouler le quinoa dans un cercle à pâtisserie.
- Ajouter les morceaux figues, les pignons et graines de courges.
- Chacun ajoute la quantité de sauce souhaitée dans son assiette.