

Salade de quinoa au thon



25 min



4 pers.

Ingédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 180g de quinoa
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- Persil
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Réalisée avec



Préparation

- Rincez le quinoa à l'eau froide pour enlever l'amertume. Faites-le cuire 15 minutes dans l'eau bouillante, jusqu'à que le quinoa soit tendre. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa cuit, le thon égoutté et émietté, le concombre et le poivron rouge coupés en dés, l'oignon rouge émincé et quelques brins de persil frais hachés.
- Dans un bol, préparez une vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade de quinoa et mélangez le tout.
- Laissez la salade reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes. Dégustez !