

# Bol de Quinoa Méditerranéen : L'Allié Équilibre

---

## Ingrédients pour une portion

- 200g de quinoa cuit
- 100g de pois chiches rincés et égouttés
- 50g de tomates cerises
- 50g de concombre en dés
- 30g d'olives noires dénoyautées
- 40g de feta émiettée
- Vinaigrette : huile d'olive extra vierge, jus de citron frais, ail haché, origan séché, sel et poivre
- Garniture : persil plat ou menthe fraîche ciselée

## Préparation du quinoa

- Rincez impérativement le quinoa sous l'eau froide avant la cuisson pour éliminer la saponine amère.
- Utilisez un ratio d'un volume de quinoa pour deux volumes d'eau ou de bouillon.
- Faites cuire pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le petit germe blanc devienne visible.
- Laissez reposer le quinoa couvert, hors du feu, pendant 5 minutes avant de l'égrener délicatement à la fourchette.

## Assemblage et service

- Dans un grand bol, mélangez le quinoa tiède ou froid avec les tomates, le concombre, les olives et les pois chiches.
- Ajoutez la feta émiettée sur le dessus pour apporter du caractère.
- Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et l'origan.
- Versez la vinaigrette sur le bol et terminez en saupoudrant d'herbes fraîches (persil ou menthe) pour rehausser la fraîcheur du plat.