



1. Préchauffez votre four à 140 °C.
2. Dans une poêle, faites chauffer à 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé avec une c. à soupe de mélasse de grenade. Faites-le suer puis confire à feu doux pendant +/- 30 mn sans qu'il colore.
3. Pendant ce temps, rincez le quinoa abondamment, égouttez-le bien et faites-le revenir dans une poêle à feu vif avec une c. à soupe d'huile d'olive pendant 2 mn avant de le recouvrir de bouillon. Portez à ébullition, puis mettez sur feu moyen/doux et faites cuire 10 à 15 minutes (selon la taille de votre casserole/poêle), à découvert, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Stoppez le feu, laissez le quinoa dans la poêle encore 5 mn pour que les graines gonflent et que les dernières gouttes de liquide s'évaporent. Goûtez, salez si besoin (en principe avec le bouillon ce n'est pas nécessaire) et laissez refroidir.
4. Mettez les amandes sur une plaque de cuisson, enfournez et torréfiez-les pendant 15 mn à 140°C. Laissez refroidir.
5. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir la cannelle pendant 10 secondes puis ajoutez les pois chiches et salez. Laissez cuire pendant 6 à 8 mn à feu vif jusqu'à ce que les pois chiches soient légèrement dorés et croustillants. Méfiez-vous, ils peuvent sauter dans la poêle ! Laissez refroidir.
6. Rassemblez dans un saladier le quinoa refroidi, les pois chiches, les oignons confits, la menthe émincée, les grains de raisins (s'ils sont gros, coupez-les en deux), les épinards émincés et les amandes.
7. Prélevez le zeste du citron à l'aide d'une [Microplane](#) et pressez son jus. Mettez-les dans un petit bol et fouettez-les avec 5 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût et versez sur la salade de quinoa. Mélangez délicatement, décorez avec quelques feuilles de menthe et servez aussitôt !



Il est préférable de faire tremper le quinoa pendant plusieurs heures avant de le cuire. Puis de bien le rincer, car il est recouvert d'une substance, la saponine, qui donne un goût amer. Pour sa cuisson, beaucoup de recettes recommandent de mettre deux fois son volume en eau mais vous allongerez le temps de cuisson le temps que toute l'eau s'évapore et le quinoa sera trop cuit.

Si vous avez le temps, essayez la cuisson au four. Consultez ma page ["Techniques et astuces de chefs"](#) au paragraphe "Quinoa".

Assez facile  
45 mn de préparation  
30 mn de cuisson  
Bon marché  
Sans gluten  
Veggie  
Vegan

#### Ingrédients pour 6 pers. :

- 1 volume/200 g quinoa (rouge ou un mélange de plusieurs couleurs)
- 1,5 volume/350 ml de bouillon de légumes (ou de volaille ou d'eau)
- 400 g de pois chiches rincés et égouttés
- 1 oignon rouge émincé
- 1 c. à soupe de mélasse de grenade (dans les épiceries orientales, à défaut 1 c. à café de sucre cassonade fera très bien l'affaire !)
- 300 g de raisin blanc (chasselas de préférence ou variété sans pépins)
- 300 g de raisin noir (muscat de préférence ou variété sans pépins)
- 150 g d'amandes entières
- 1 citron bio
- 1 grosse poignée de pousses d'épinards émincés
- 1 vingtaine de feuilles de menthe émincées (gardez quelques feuilles entières pour la déco)
- 1/2 long piment vert finement émincé (ou à défaut 1 c. à café de piment d'Espelette)
- 1/2 c. à café de cannelle
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

#### *Variantes :*

Vous pouvez rajouter 100 g de cranberries. Si vous n'aimez pas la cannelle, remplacez-la par du cumin, ou ne mettez pas d'épices du tout.

