



1. Rincez longuement le quinoa. Faites-le cuire selon les indications figurant sur l'emballage (ou testez l'un des deux modes de cuisson expliqués en bas de page). Laissez refroidir.
2. Pelez l'avocat, citronnez-le et coupez-le en dés. Mettez-les dans un grand saladier avec :
3. Le chou chinois, rincé et coupé en petites lamelles,
4. La grenade égrenée (regardez en bas de page pour une technique),
5. La pomme rincée (si elle est bio, vous pouvez garder la peau) et coupée en dés de la même taille que les avocats,
6. Les radis, épluchés, rincés et coupés en quartiers (s'ils sont ronds), ou en fines lamelles,
7. La ciboulette rincée et finement ciselée,
8. Et les graines germées.
9. Dans un bol, mélangez le reste du jus de citron avec une pincée de sel et du poivre. Émulsionnez avec 5 à 6 c. à soupe d'huile d'olive. Versez dans le saladier, ajoutez le quinoa refroidi et remuez le tout délicatement.  
Parsemez de noisettes et servez.



Il est préférable de faire tremper le quinoa pendant plusieurs heures avant de le cuire, cela permet une meilleure assimilation par l'organisme (sans rentrer dans les détails d'experts !). Rincez-le longuement, il est recouvert d'une substance, la saponine, qui donne un goût amer. Pour la cuisson, il existe plusieurs modes de cuisson, voici mes deux préférés (en particulier la 2ème, au four, qui est certes plus longue, mais simple et délicieuse) :

Assez facile  
40 mn de préparation  
15 mn de cuisson  
Assez cher  
Sans gluten  
Veggie  
Vegan  
Détox

#### Ingrédients pour 6 pers. :

- 200 g de quinoa (blanc ou un mélange de plusieurs couleurs)
- 1 avocat
- 1/2 chou chinois
- 1 grenade
- 1 pomme Granny Smith (bio de préférence)
- 1 dizaine de radis
- 1 petite poignée de graines germées (alfafa, radis, betteraves ou autres)
- 1 petite poignée de noisettes émondées
- Le jus d'1/2 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

#### *Variantes :*

Les graines germées sont facultatives. Vous pouvez mettre d'autres aromatiques (coriandre, cerfeuil, basilic thaï...) et rajouter, ou remplacer certains ingrédients selon vos goûts, du concombre, du pamplemousse, de la betterave, de l'oignon rouge, de la ciboule, des tomates en saison, etc... Pour d'autres recettes détox, regardez en bas de page.



1. Rincez le quinoa abondamment, égouttez-le bien et faites-le revenir dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile d'olive pendant 2 mn avant de le recouvrir de 1,5 fois son volume de bouillon de légumes (ou de volaille ou d'eau). Portez à ébullition, puis mettez sur feu moyen/doux et faites cuire 10 à 15 minutes à découvert jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Stoppez le feu et laissez le quinoa dans la poêle encore 5 mn pour que les graines gonflent et que les dernières gouttes de liquide s'évaporent. Goûtez et salez si besoin (si vous utilisez du bouillon cela ne devrait pas être nécessaire). Beaucoup de recettes recommandent de mettre deux volumes d'eau mais je trouve que c'est trop, le temps que le liquide s'évapore, le quinoa est trop cuit.
2. Préchauffez votre four à 180°C. Rincez le quinoa abondamment, égouttez-le bien et mettez-le dans un plat à four avec 3 fois son volume de bouillon de légumes (ou de volaille ou d'eau). Laissez cuire 50 mn (selon votre four) à mi-hauteur.

La méthode la plus efficace pour détacher facilement les graines d'une grenade consiste à :

- faire rouler la grenade sur un plan de travail en la pressant bien avec la paume de la main,
- couper le fruit en deux,
- retourner une moitié au-dessus d'un saladier en la tenant d'une main,
- à l'aide de l'autre main, taper le côté bombé avec une cuillère en bois. Tapez fortement, les graines tomberont au fur et à mesure.
- enlever les petits morceaux de peau blanche qui auraient pu tomber et qui sont amers.