



1. Rincez longuement le quinoa sous l'eau froide pour éliminer la saponine (qui lui donne un goût amer) puis égouttez-le.
2. Dans une casserole, faites-le cuire selon les indications figurant sur le paquet (en général 12 à 15 minutes). Égouttez, égrenez le quinoa avec une fourchette et réservez au chaud.
3. Pendant ce temps, émincez finement l'oignon rouge. Faites-le revenir à feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive pendant environ 10 minutes.
4. Coupez les abricots en 4. Ajoutez-les dans la poêle avec le miel et un filet d'eau. Laissez compoter 5 mn.
5. Dans une autre poêle, torréfiez les pistaches à sec et à feu vif pendant 2 à 3 mn. Laissez-les refroidir et hachez-les finement.
6. Mélangez le quinoa avec les abricots, les oignons, les pistachos et le jus de citron. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
7. Effeuiliez et ciselez la coriandre. Ajoutez-la au moment de servir.

💡 Pour un quinoa plus parfumé, faites-le griller à sec quelques instants dans la casserole avant d'ajouter le liquide.
Pour une version plus moelleuse, laissez le quinoa tremper 15 mn avant de le cuire.
Le quinoa une fois cuit se conserve pendant trois à quatre jours au réfrigérateur.

Super facile
15 mn de préparation
30 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

- 200 g de quinoa
- Une dizaine d'abricots secs
- 50 g de pistaches (de préférence non salées)
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel (ou de sirop d'érable)
- Le jus d'1/2 citron
- Quelques branches de coriandre fraîche (ou de menthe)
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez remplacer le quinoa par de la semoule fine de blé (couscous) ou du boulgour.
Vous pouvez ajouter de la feta, du chèvre frais ou de la ricotta émiettée.



