



Haricots verts • Carottes en rondelles • Petits pois • Maïs • Flageolets • Jardinière de trois légumes • Tomates •



Verrine fraîcheur de maïs au quinoa et au saumon fumé



Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de maïs d'aucy bio
- 200g de quinoa
- 200g de saumon fumé
- 2 tomates
- ½ concombre
- 1 petite échalote
- 4 cuillères à soupe d'aneth ciselé
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

Rincez le quinoa à l'eau tiède. Dans une casserole, versez-le avec deux fois son volume d'eau. Portez le tout à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire à feux doux 20 min et laissez-le refroidir. Pendant sa cuisson, découpez le saumon fumé en dés. Détaillez les tomates et le concombre en dés. Emincez l'échalote. Mélangez le tout avec le quinoa, l'aneth ciselé, le jus de citron, l'huile d'olive et ajoutez le maïs d'aucy. Réservez au frais 2h au minimum avant de servir.

Conseil gourmand :

Servez votre taboulé accompagné d'une sauce légère tout en fraîcheur. Dans un bol, versez 125g de fromage blanc, 2 cuil. à café de graines d'aneth, 2 cuil à café de jus de citron, 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Mélangez et réservez au frais.

