

SALADE de HARICOTS BLANCS et QUINOA

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 1h

Trempage : une nuit

INGRÉDIENTS

- 150 g de haricots blancs secs • 200 g de tomates cerises • 100 g de quinoa rouge (ou blanc)
- 1 carotte • 10 radis • 1 sucrine • 1 oignon blanc • 1 gousse d'ail • un petit bouquet de coriandre
- 2 tiges de thym citron frais • 3 càs d'huile d'olive • 1 càs de sauce soja • 2 càs de vinaigre de cidre • sel, poivre

RÉALISATION

La veille, faire tremper les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide.

Le jour même, les égoutter, et les faire cuire dans de l'eau pendant une heure. Égoutter, laisser refroidir.

Faire cuire le quinoa selon les indications du paquet (environ 15 minutes).

Préparer la sauce : Peler et dégermer l'ail. L'écraser et le mélanger dans un bol avec la sauce soja, l'huile d'olive, le vinaigre. Filmer et laisser reposer jusqu'au moment de servir.

Dans un grand saladier, mettre haricots et quinoa, ajouter la sucrine coupée en lanières. Hacher grossièrement au couteau la carotte pelée, l'oignon nouveau et les radis nettoyés. Les ajouter à la salade, ainsi que les tomates cerises coupées en deux. Effeuille coriandre et thym citron sur la salade.

Bien touiller la sauce et la verser sur les autres ingrédients juste avant de servir.