

Salade quinoa, abricots, concombre

Ingrédients :

- Abricots : 2
- Quinoa : 175 g
- Pois chiches : 175 g
- Amandes : 45 g
- Concombre : 0.5
- Huile d'olive : 6 cuillères à soupe
- Oignon nouveau : 1
- Citron : 1
- Miel : 2 cuillères à café
- Sucre : 30 g
- Beurre demi-sel : 40 g
- Sel et poivre



Les étapes :

- Faire cuire le quinoa pendant 15 minutes à couvert et sur feu moyen. Refroidir une fois cuit.
- Pendant la cuisson du quinoa, émincer les gousses d'ail.
- Concasser grossièrement les amandes
- Laver, égoutter et tailler en deux les abricots. Enlever le noyau et je découper les parties d'abricot en tranches.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et y déposer les abricots sans les superposer. Ajouter un peu de sucre et laisser caraméliser 4 minutes. Retourner les tranches et laisser cuire 5 minutes de l'autre côté.
- Éplucher et couper le concombre en tranches.
- Préparer l'assaisonnement en mélangeant huile d'olive, ail, jus de citron, miel et cumin. Saler et poivrer
- Mélanger ensemble le concombre, le quinoa, les amandes, les abricots poêlés, les pois chiches et la sauce.

Source : <https://www.potagercity.fr/recettes/salade-quinoa-abricots-concombre/20029>