

# Taboulé sucré de quinoa aux fraises



## INGRÉDIENTS

- 85g de quinoa cru (ou 300g cuit)
- 300g de fraises
- 100ml de jus d'orange
- ½ cuillère à café de cannelle
- 45g de sirop d'érable
- 30g d'amandes effilées

## PRÉPARATION

Commencez par bien rincer le quinoa à l'eau chaude, 2 fois de suite, puis bien l'égoutter.

Portez à ébullition 180ml d'eau à couvert, plongez le quinoa et faites le cuire 10mn à feu moyen, toujours couvert.

Pendant ce temps, rincez, équeutez les fraises et coupez les en 4.

Retirez le quinoa du feu, laissez le gonfler pendant encore 20mn à couvert, puis laissez refroidir.

Arrosez le quinoa de jus d'orange et de sirop d'érable, puis ajoutez la cannelle et les fraises en morceaux. Mettez le tout dans un saladier et réservez au frais.

Faites dorer les amandes effilées (au four ou à la poêle antiadhésive), 2 à 3mn, et parsemez les sur le quinoa juste avant de servir.

## Atouts nutritionnels

Le quinoa est une source de protéines et de fibres, efficace pour contrôler la glycémie, facile à digérer car ne contient pas de gluten et améliore le transit intestinal en permettant le développement des bonnes bactéries intestinales.

## Valeurs nutritionnelles

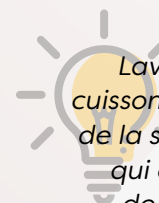
Pour 1 personne :

160Kcal

Protéines : 4g

Glucides : 24g

Lipides : 5g



Laver le quinoa avant la cuisson est nécessaire en raison de la saponine, une substance qui enveloppe les graines de quinoa et qui donne un goût amer à cette céréale.