Le bowl bio à la grecque

Les ingrédients pour 2

100 grs de quinoa
100 grs de tomates
150 grs de concombre
1 oignon bio
1 gousse d ail
persil et ciboulette
1 avocat et/ ou radis
100 grs de féta
Le jus d un demi citron bio
De l huile d olive
Du sel du poivre

Préparation 10 mins Cuisson 12 mins Difficulté 1

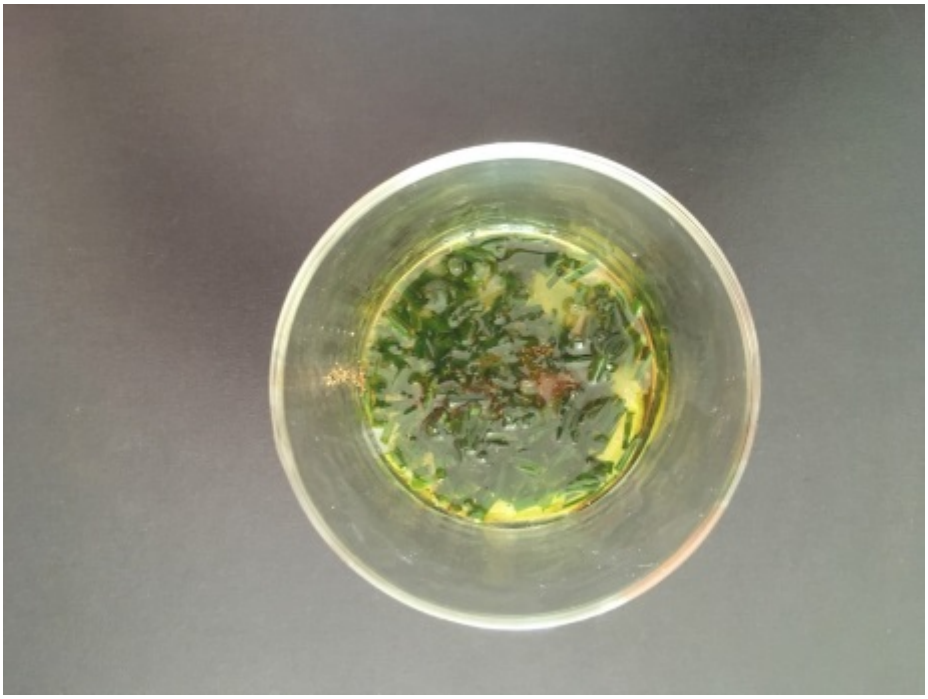




La découpe des légumes bio…

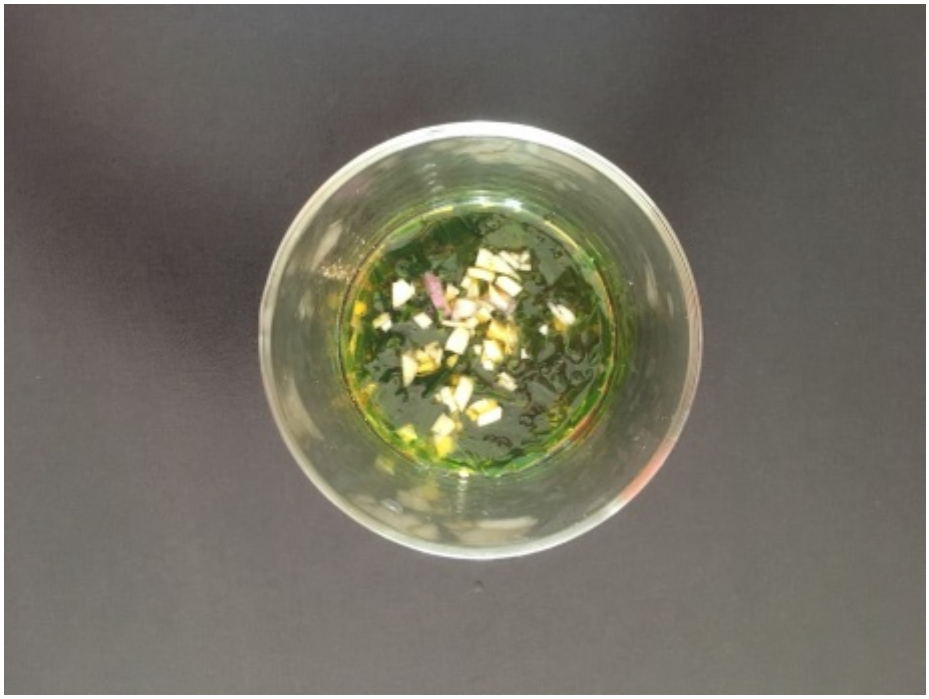
…c’est 80% du travail de fait, pour vous dire comme c’est simple.

On découpe en petits dés, le concombre, l’avocat, la tomate, le radis en lamelles, on hache menu l’oignon et l’ail.



Pour l’assaisonnement, 4 cuillères à soupe d’huile d’olive ou mélange d’huile, le jus d’un demi citron, sel, poivre,

ciboulette, ail.





On cuit le quinoa bio 12 mins dans un litre d’eau bouillante, puis on l’égoutte, et on le laisse refroidir.

Les gourmands peuvent y glisser un filet d’huile.

On dresse…
Le quinoa et le concombre bio, les tomates bio, l’avocat bio ,

le radis bio et les dés de féta.

On parsème des oignons bio et du persil bio, un filet d’assaisonnement et voila c’est parti pour un petit air de salade grecque revisitée.

