



## Taboulé de quinoa aux Pruneaux d'Agen



: 15 minutes



: 15 minutes

**4 personnes**

### Les ingrédients

- 4 verres de quinoa
- 3 jeunes carottes
- 1 verre de petit pois frais
- **10 Pruneaux d'Agen**
- 1 poignée de menthe
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe d'huile de sésame

### La préparation

1. Rincez le quinoa. Versez-le dans une grande casserole et ajoutez 6 verres d'eau.
2. Placez sur feu doux environ 15 minutes.
3. Quand toute l'eau est absorbée, versez les petits pois sur le quinoa et posez un couvercle pendant 10 minutes (le quinoa va finir de gonfler et les petits pois seront al dente).
4. Laissez refroidir.
5. Râpez les carottes et hachez l'oignon, le persil, la menthe fraîche.
6. Découpez les pruneaux en petits morceaux
7. Dans un saladier, mélangez le gomasio avec l'huile de sésame, ajoutez les légumes, les herbes hachées, incorporez le quinoa refroidi et les petits pois et les Pruneaux d'Agen. C'est prêt...

#### POUR LE DRESSAGE :

- Dans un joli verre que l'on va laisser au frais quelques minutes.
- Ne pas hésiter à mettre un Pruneau d'Agen entier sur le dessus de la verrine.

