

Taboulé de quinoa (faible en FODMAP)



Découvrez notre délicieuse recette de taboulé de quinoa faible en FODMAP, parfait pour les personnes suivant cette diète. Savourez ce plat léger et rafraîchissant, rempli de saveurs et facile à préparer. Une option délicieuse pour tous les amateurs de taboulé.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 10

Glucides 31

Fibres 5

Protéines 8

Sodium 150

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 2 tomates Roma, de taille moyenne
- 1 concombre anglais
- 1 botte de persil frisé

- 3 oignons verts, partie verte seulement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre

Note : Le taboulé traditionnel est fait à base de blé concassé qui est une céréale riche en FODMAP. En substituant par du quinoa, cette version permet d'obtenir une recette faible en FODMAP pouvant convenir aux personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable qui suivent un régime d'éviction.

Préparation

1. Placer l'eau et le quinoa avec une pincée de sel dans une casserole. Porter à ébullition et réduire à feu doux pour 10 à 15 min ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.
2. Refroidir le quinoa au réfrigérateur (ou au congélateur pour une option plus rapide).
3. Couper les tomates et les concombres en dés. Hacher finement le persil et la partie verte de l'oignon vert.
4. Mélanger le quinoa avec les légumes, les fines herbes, l'huile et le jus de citron. Saler et poivrer au goût.
5. Servir la salade en accompagnement d'une grillade de viande ou de poisson.

Notes

Se conserve 5 jours et ne se congèle pas.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion