



## Taboulé au quinoa et chorizo

Préparation : 30 mn    Macération : 2h    Cuisson : 15 min.

**Pour 4 personnes :**

- 200g de quinoa
- 10 cm de chorizo
- 2 petits oignons blancs
- 1 petit concombre
- 4 tomates
- 1 citron
- 2 cuil. à Soupe de persil + 1 de menthe, ciselés
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Versez le quinoa dans une casserole avec deux fois son volume d'eau froide, faites bouillir, salez, cuisez de 12 à 15 min à feu doux. Ajoutez le reste du citron.

Coupez le chorizo en tranches, poêlez-les 3-4 min. Détaillez les tomates en dés. Coupez la moitié du concombre en tranches fines et le reste en dés. Hachez les oignons. Versez le tout dans un saladier.

Mêlez jus de citron, vinaigre, sel, poivre et huile. Versez sur le taboulé, ajoutez les herbes ciselées et le quinoa. Mélangez et réservez 2h au frais avant de servir.

Bonne tenue : cuit la veille, le quinoa ne s'écrasera pas avec les autres ingrédients.

Issue de Cuisine Actuelle avril-mai 2006

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

Année 2011 - semaine 34

Mardi 23 août

### Grêle et pluie sur le jardin !

**Brève courte car je travaille aux paniers pour plusieurs raisons :** c'est une **formation** dans le cadre de mon contrat aux **Paniers Bio Solidaires**, nous avons une **petite équipe de jardiniers-es** et **beaucoup de travail** sur le jardin, donc ça dégage un jardinier et en plus cela me permet de **mesurer ce que nous pouvons améliorer dans la qualité de la confection des paniers.**

**Nous avons d'ailleurs toujours besoin d'aide pour le désherbage et autres travaux.** Vous pouvez venir un peu avant **8h30 ou 10h30 ou 13h30 le lundi, mardi, jeudi ou vendredi.** Merci.

**Merci à Chloé, fille d'adhérente** qui est venue lundi nous donner **un coup de main** et qui a prévu de revenir.

**Nous vendons toujours des tomates à coulis à la demande ou sur commande** au prix de 1€50 le kg. C'est simple à réaliser, je vous mets une recette sur le blog : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0.5
Courgette	kg	0.8	1
Oignon rouge	botte	0.5	1
Poireau*	kg		1
Tomate	kg	1	1.5
Prix panier		7 euros	12 euros

\* Poireaux bio de la Ferme du Soleil - Treillières -44

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.