

Salade de quinoa, tomates, crabe et feta

Voici une petite idée de **salade rafraîchissante***, idéale pour un **pique-nique** au bord du lac d'Annecy, ou pour une petite **entrée** avant d'attaquer le barbecue, ou tout simplement pour un **repas complet** bien tranquille chez soi ! Du **quinoa**, des **miettes de crabes**, de la **feta** et de la **tomate**, du **basilic**... Le tout dans des proportions bien étudiées et qui donnent à cette salade de quinoa un équilibre parfait entre toutes les saveurs !!

Si vous êtes fâchés avec le quinoa, vous pouvez aisément le remplacer par du boulgour ou tout simplement par du riz ou des pâtes !... J'adooore l'été !!^^



Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Réfrigération : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de graines de quinoa

100 g de feta

3 feuilles de tomates séchées à l'huile d'olive

1 grosse tomate (ou l'équivalent de 130 g en tomates cerises par exemple)

120 g de miettes de crabes (une petite boîte)

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

7 feuilles basilic

Du sel et du poivre



Préparation :

1. Lavez les graines de quinoa à grande eau et plongez-les dans une casserole contenant 400 g d'eau froide. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire le quinoa à feu doux pendant 15 minutes environ. La cuisson est bonne quand la graine est translucide et que le germe blanc fait une spirale à l'intérieur de la graine.
2. A la fin de la cuisson, égouttez le quinoa et rincez-le à l'eau froide. Versez le quinoa dans un saladier.
3. Pendant ce temps, coupez la feta en petits cubes, la tomate et les feuilles de tomates séchées en petits morceaux, puis versez-les dans le saladier. Ajoutez les miettes de crabe. Salez, poivrez, puis ajoutez les feuilles de basilic finement ciselées. Ajoutez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.
4. Mélangez enfin le tout. Et réservez au réfrigérateur le temps que cette salade soit bien fraîche (minimum 20 minutes).

* Recette trouvée sur le blog de [ChefNini](#).