

Bol de quinoa aux herbes et au citron (frais, simple et nourrissant)

Pourquoi on l'adore

Ce plat est léger, frais et facile à préparer — parfait pour le printemps. Il utilise des ingrédients entiers et simples et évite les aliments fortement transformés ou aromatisés, ce qui en fait une option douce pour de nombreuses personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM).



Ingrédients (pour 2 à 3 portions)

- 1 tasse de **quinoa bio**, bien rincé
- 2 tasses d'**eau filtrée**
- 1 **concombre bio**, coupé en dés
- 1 tasse de **tomates cerises**, coupées en deux
- 1 **avocat mûr**, coupé en tranches
- 2 cuillères à soupe de **persil frais**, haché
- 2 cuillères à soupe de **basilic frais ou de coriandre** (facultatif)
- Le jus d'un **citron bio**
- 2 à 3 cuillères à soupe d'**huile d'olive extra vierge**
- Une pincée de **sel marin**
- Facultatif : une petite poignée de **graines de courge ou de tournesol**

Instructions

1. **Faites cuire le quinoa**
Portez le quinoa et l'eau à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter environ 12 à 15 minutes. Laissez reposer 5 minutes, puis aérez à l'aide d'une fourchette.



2. Préparez les légumes

Pendant que le quinoa refroidit légèrement, coupez le concombre, les tomates, les herbes et l'avocat.

3. Assemblez le bol

Dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les légumes et les herbes.

4. Assaisonnez simplement

Arrosez d'un filet de jus de citron et d'huile d'olive. Ajoutez une pincée de sel marin et mélangez délicatement.

5. Finition

Parsemez de graines si vous en utilisez. Servez légèrement tiède ou frais.

Conseils pour une préparation adaptée aux personnes atteintes de la SCM

- Choisissez **des produits bio à faible teneur en résidus** lorsque c'est possible
- Utilisez **de la vaisselle et des ustensiles de cuisine non parfumés et non toxiques**
- Évitez les vinaigrettes ou mélanges préemballés
- Préparez ce plat dans une **cuisine bien ventilée et sans fragrances**



Le saviez-vous ?

- Les aliments frais et non transformés peuvent aider à réduire l'exposition à des additifs et conservateurs inutiles
- Des repas simples, composés de peu d'ingrédients, permettent d'identifier et d'éviter plus facilement les facteurs déclenchants
- Préparer ses repas à la maison permet de mieux contrôler les expositions environnementales

Un petit rappel

La nourriture n'est pas seulement un moyen de se nourrir : c'est aussi l'occasion de créer un environnement sûr et confortable. Des repas simples et frais peuvent contribuer à la fois au bien-être et à la tranquillité d'esprit.