

LA RECETTE *du* LUNDI



salade de quinoa au curcuma, agrumes, avocat et cranberries

salade



INGRÉDIENTS

• Pour la salade :

- 1 tasse de quinoa
- 2 tasses d'eau
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 orange
- 1 pamplemousse
- 1 avocat
- 1/4 tasse de cranberries
- 1/4 tasse d'amandes (effilées ou brutes)
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche
- 1 c. à soupe de menthe fraîche

• Pour la vinaigrette :

- Le jus d'une orange
- Le jus d'un citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel
- 1/2 c. à café de fleur de sel
- 1/4 c. à café de poivre noir de Madagascar
- 1/4 c. à café de curcuma



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



- 1. Faites cuire le quinoa
- Rincez-le à l'eau claire. Faites-le cuire dans les deux tasses d'eau avec le curcuma. Une fois l'eau absorbée, laissez refroidir à couvert.
- 2. Préparez les fruits
- Pelez l'orange et le pamplemousse. Coupez-les en morceaux. Enlevez bien les membranes blanches.
- 3. Faites la vinaigrette
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients : jus, huile, miel, curcuma, sel et poivre. Fouettez.
- 4. Assemblez la salade
- Dans un saladier, ajoutez le quinoa, les agrumes, les cranberries, l'avocat coupé en dés, les amandes grillées, la menthe et la coriandre. Versez la vinaigrette. Mélangez délicatement.
- 5. Servez frais
- Réservez au frais 30 minutes. Servez avec quelques feuilles de menthe ou des amandes supplémentaires en déco.
- ✨ Astuces du Comptoir
- Vous pouvez ajouter du poulet grillé ou des pois chiches pour une version plus complète.
- Les raisins secs remplacent très bien les cranberries.
- Préparez-la la veille : elle est encore meilleure le lendemain !

