

LA RECETTE du LUNDI



salade de quinoa aux épices d'été :
fraîche, saine et pleine de pep's

salade



INGRÉDIENTS

• Pour la salade :

- 1 tasse de quinoa
- 2 tasses d'eau
- 1 concombre, coupé en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron jaune, coupé en dés
- 1 carotte râpée
- 1/2 tasse de pois chiches (en conserve, égouttés et rincés)
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 1/4 tasse de menthe fraîche hachée
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1 avocat, coupé en dés
- 1/4 tasse de raisins secs

• Pour la vinaigrette aux épices :

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à soupe de vinaigre de poivron
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de paprika fumé
- 1/2 c. à café de curcuma moulu
- 1/4 c. à café de piment de Cayenne
- Fleur de sel nature
- Poivre de Madagascar



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



- Cuire le quinoa
- Rince bien le quinoa à l'eau froide. Dans une casserole, fais bouillir 2 tasses d'eau. Ajoute le quinoa, couvre, baisse le feu et laisse cuire 15 minutes environ. Laisse ensuite refroidir.
- Préparer la vinaigrette
- Dans un bol, mélange l'huile, le citron, le vinaigre, les épices, le sel et le poivre. Fouette bien pour obtenir une sauce homogène.
- Couper les légumes
- Découpe les légumes, rince les herbes, puis mélange tout dans un grand saladier : poivrons, concombre, carotte, pois chiches, persil, menthe et coriandre.
- Assembler la salade
- Ajoute le quinoa froid. Verse la vinaigrette. Mélange délicatement. Incorpore ensuite l'avocat et les raisins secs. Mélange une dernière fois.
- Servir bien frais
- Laisse reposer la salade au frigo pendant 30 minutes. Cela permet aux saveurs de bien se marier.
- 💡 Astuces gourmandes
- Tu veux un peu de croquant ? Ajoute des graines de tournesol ou de courge.
- Cette salade se garde 2 à 3 jours au frigo : parfaite pour le batch cooking.
- Varie les plaisirs : ajoute du feta, des olives ou même quelques tomates confites.

