



Phase **Active**

Type : **Entrée**

Recette : **Salade de quinoa**

Calorie
182 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

60 grammes de quinoa
60 grammes de maïs
1 poivron
1 concombre
1 tomate
8 bâtonnets de surimi
1 oignon rouge
1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
1 touche(s) de persil et de ciboulette

Préparation

1. Dans une casserole, faites bouillir une grande quantité d'eau salée et plongez-y le quinoa. Faites-le cuire le temps indiqué sur le paquet.
2. Pendant ce temps, lavez et découpez le poivron en dés et égouttez le maïs.
3. Lavez et coupez en morceaux le concombre et la tomate
4. Pelez et émincez les oignons. Découpez le surimi en morceaux.
5. Egouttez le quinoa cuit et passez-le sous l'eau froide pour le refroidir.
6. Mélangez les dés de poivron, de concombre et de surimi, le maïs, les oignons nouveaux et le quinoa.
7. Ajoutez l'huile d'olive, la ciboulette, le persil, le sel et le poivre et mélangez.
8. Servez bien frais.