



## Salade de quinoa aux pêches rôties et mozzarella

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
<b>291</b> kcal	<b>13,6</b> g	<b>6,00</b> g	<b>25,6</b> g	<b>8,4</b> g	<b>13,4</b> g	<b>0,55</b> g
<b>14%</b>	<b>15%</b>	<b>14%</b>	<b>5%</b>	<b>9%</b>	<b>25%</b>	<b>11%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**12 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 40g quinoa
- 1 pêche
- 40g de billes de mozzarella
- 1 belle poignée de roquette
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3-4 feuilles de menthe fraîche
- poivre, sel

### Préparation

1. Faites cuire le quinoa 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée à l'aide d'½ cube de bouillon de légumes.
2. Pendant ce temps, coupez la pêche en tranches. Faites chauffer une poêle antiadhésive et faites revenir les tranches de pêches 1 minute par côté. Réservez-les.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, l'huile et le vinaigre. Poivrez et salez. Mélangez l'ensemble des aliments et garnissez de feuilles de menthe.