



Salade printanière de quinoa

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
388 kcal	12,6 g	2,19 g	9,4 g	2,43 g	11,9 g	52,0 g
19%	14%	5%	10%	49%	28%	9%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
25 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 50 g de quinoa
- 100 g de haricots mange-tout
- 50 g de petits pois surgelés
- 50 g de radis coupés en 4
- 2 belles tiges de jeunes oignons émincés
- 1 petit citron bio
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 1/2 petite gousse d'ail
- 5 grandes feuilles de menthe fraîche ciselée
- 1 c.à.s de cumin en poudre
- 1 petite c.à.c de sirop d'agave
- poivre, sel

Préparation

1. Faire bouillir 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de légumes. Plonger les haricots mange-tout et cuire 2 minutes.
2. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en plongeant les petits pois. Récupérer 50 ml de bouillon, égoutter les légumes et les rincer sous l'eau froide. Les réserver.
3. Dans le même bouillon, cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. L'égoutter. Ajouter le zeste du citron et poivrer. Réserver dans une assiette creuse.
4. Couper les mange-tout en 2. Mélanger le quinoa avec tous les légumes et les jeunes oignons.
5. Préparer une vinaigrette en mélangeant les 50 ml de bouillon réservé avec l'huile d'olive, 2 c.à.s de jus de citron, le sirop d'agave, le cumin et l'ail.
6. Agrémenter le quinoa aux légumes avec la vinaigrette et bien mélanger.
7. Gamir avec la menthe fraîche.