



Salade d'hiver de quinoa



EFFECTIF
10



TEMPS DE PRÉPARATION
25 minutes



PRIX PORTION
0,43€

INGRÉDIENTS BIO et quantité

- 250 g de quinoa
- 50 g d'oignons
- 100 g de poireaux
- 100 g de carottes
- 10 g raisins de Corinthe
- 10 g de coriandre
- sel et poivre
- paprika
- vinaigrette

PRÉPARATION

1. Faire revenir le quinoa avec l'oignon émincé dans de l'huile pendant 2-3 minutes avec les oignons ciselés et le paprika.
2. Mouillez le quinoa avec 50 cl d'eau bouillante salée, laissez cuire 10 minutes à feu doux sans remuer.
3. Cuire le poireau et les carottes coupées en brunoise dans de l'eau brûlante salée pendant 7 à 8 minutes. Puis refroidir dans de l'eau froide pour stopper la cuisson.
4. Mélangez le quinoa avec les brunoise de légumes puis assaisonnez avec la vinaigrette le sel et le poivre.
5. Ajoutez les raisins de Corinthe.
6. Ciselez la coriandre, l'ajouter à la préparation

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



LES ATOUTS NUTRITION

Une délicieuse salade d'hiver riche en protéines et parfaite dans le cadre d'un régime végétarien.