

SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES D'AUTOMNE

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE - VITALISEUR®

INGRÉDIENTS

- Quinoa biologique
- Haricots verts
- Carottes
- Chou-fleur
- Ail
- Gingembre frais
- Olives vertes dénoyautées
- Jus d'un citron pressé
- Sauce de Soja Tamari
- Huile d'olive vierge biologique
- Huile de sésame de première pression à froid biologique
- Graines de sésame noir
- Epices : poivre, cumin, curry
- Persil frais haché

RÉALISATION

Cuisson du Quinoa :

- Bien rincer plusieurs fois à l'eau claire le quinoa afin de retirer la solanine.
- Mettre à cuire dans une casserole avec de l'eau salée. Pour les quantités : 1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau.
- Possibilité de mettre à cuire le quinoa dans un bouillon de poule de la veille ou quelques épices dans l'eau de cuisson (curry, thym en branche, gingembre frais en morceaux etc.). Selon vos goûts.
- Une fois que les germes du quinoa apparaissent, couper la cuisson et égoutter. Laisser refroidir puis réserver.

Accompagnement de la salade :

- Mettre à cuire à la vapeur douce des haricots verts coupés en deux, des carottes coupées en fines demi-lunes et quelques branches de chou-fleur. Une fois cuits, laisser refroidir et réserver.
- Couper l'ail cru en petits morceaux (veiller à retirer le germe au préalable). Peler le gingembre et le râper finement. Couper les olives vertes en deux. Disposer le tout dans un grand saladier.
- Ajouter 2 cas d'huile d'olive, 2 cas d'huile de sésame, 2 cas de sauce de soja.
- Puis, ajouter le jus de citron pressé ainsi qu'une grosse poignée de feuilles de persil ciselé. Ajouter le poivre selon votre goût, une pointe de couteau de curry, 1 pointe de couteau de cumin.
- Ajouter le quinoa et rectifier l'assaisonnement si besoin. Ajouter les légumes cuits, bien mélanger et à la fin, saupoudrer de graines de sésame noir.

Bon appétit !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2020.

WWW.MAGALITEMPERE.COM