

Conseil: pour une salade estivale, remplacer l'orange par du citron et les poires par du melon.



Salade quinoa et Tilsit

Pour 4 personnes

Préparation: env. 30 minutes

Mariner: env. 30 minutes

Difficulté: facile

1. Quinoa: faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter le quinoa et le faire revenir en remuant. Verser l'eau, porter à ébullition, saler. Laisser cuire à feu doux pendant env. 20 minutes à couvert. Laisser refroidir le quinoa.
2. TILSIT: bien mélanger le zeste d'orange avec tous les ingrédients jusqu'au pavot. Ajouter le TILSIT et laisser mariner à couvert pendant env. 30 minutes.
3. Sauce: bien mélanger tous les ingrédients.
4. Salade: mélanger le quinoa avec les poires, les épinards et le TILSIT mariné, dresser. Parsemer de noix.

Quinoa

- ½ oignon haché
- 1 cs d'huile de colza
- 120 g de quinoa tricolore
- 3 dl d'eau
- ½ cc de sel

Tilsit

- 1 orange bio, le zeste et 1 cs de jus
- 1 cs d'huile de colza
- ½-1 piment rouge épépiné et finement haché
- 1 cc de graines de pavot
- 200 g de TILSIT BLEU en dés

Sauce

- 1 cc de moutarde douce
- 3 cs de jus d'orange
- 2 cs d'huile de colza
- Sel, poivre

Salade

- 2 poires en fins quartiers
- 100 g de pousses d'épinards
- 3 cs de noix grossièrement hachées et grillées

Valeurs nutritives par portion

436 kcal

24 g lipides

29 g glucides

24 g protéines

Végétarien

