



La

Salade Vitaminée Au Quinoa

du Défi CRCHUM!

Une superbe salade riche en couleurs, mais surtout remplie de vitamines!

Temps de préparation : 15 minutes

Niveau : Facile ★☆☆

Donne 6 portions

INGRÉDIENTS

1 tasse de quinoa
2 tasses d'eau
125 ml d'épinards hachés
1 boîte de maïs en grains, rincés
1 boîte de fèves noires, rincées
1 tasse de tomates cerise, coupées en deux
5-6 échalotes, hachées
¼ tasse de coriandre, hachée finement
5 ml de sel
2,5 ml de poivre
Jus de 2 limes
60 ml d'huile d'olive
10 ml de cumin
2,5 ml flocons de piments rouge

PAS À PAS

1. Rincer le quinoa. Amener l'eau à ébullition et ajouter le quinoa puis faire cuire 15-20 min. Transférer dans un grand bol et laisser refroidir.
2. Une fois refroidi, ajouter au bol de quinoa, les épinards hachés, le maïs, les fèves noires, les tomates cerise, les échalotes et la coriandre. Mélanger.
3. Dans un petit bol, mélanger le jus des limes, l'huile d'olive, le sel et le poivre, le cumin et les flocons de piment rouge. Verser sur la salade et mélanger.
4. Servir.