



Recette :
Salade ensoleillée au quinoa et à la betterave

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 165 g (1 tasse) de betteraves cuites, en cubes
- 1 poivron jaune, en cubes
- 150 g (1 tasse) de poires, non pelées, en cubes
- 165 g (1 tasse) de quartiers d'oranges, coupés en cubes
- 20 g (1/4 tasse) d'échalotes, finement hachées
- 70 g (1/4 tasse) de noix du Brésil, grossièrement hachées
- 7,5 g (3 c. à soupe) de menthe fraîche, finement hachée

QUINOA :

- 260 g (2 tasses) de quinoa, cuit
ou
- 100 g (1/2 tasse) de quinoa
- 240 g (1 tasse) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive douce
- Une pincée de sel

VINAIGRETTE :

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, fraîchement pressée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Rincer le quinoa et le mettre dans une moyenne casserole



Cette salade est vraiment rafraîchissante et agréablement colorée. Un régal pour les yeux autant que pour les papilles!

avec l'eau, l'huile et le sel. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux 15 minutes. Retirer du feu, laisser reposer cinq minutes couvercle fermé. Retirer le couvercle et laisser refroidir.

2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients de la salade (sauf ceux de la vinaigrette) et bien mélanger le tout.
3. À l'aide d'une fourchette, battre ensemble les ingrédients de la vinaigrette, puis l'ajouter à la salade. Brasser pour bien enrober les ingrédients de la vinaigrette.
4. Réfrigérer environ trois heures avant de servir, afin de permettre le rehaussement de toutes les saveurs.
5. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.