

PRÉPARATION : 45 MINUTES

6 PORTIONS



SALADE DE QUINOA MODIFIABLE

INGRÉDIENTS

3/4 tasse de quinoa sec

1 1/2 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté

2 tasses de poulet cuit, coupé en dés

1 pomme verte, coupée en dés

1 tasse de fenouil, haché finement (1/2 petit bulbe) *

1/4 tasse de canneberges séchées, hachées

1 tasse de fraises fraîches, tranchées

1/4 tasse de feta, émiettée

1/4 tasse de graines de citrouille (ou pacanes ou amandes)

1 tasse de menthe fraîche (ou autre herbe fine), hachée

Vinaigrette

1/3 tasse d'huile d'olive

1 citron, 2 c. à soupe de jus et zeste

1 c. à soupe de vinaigre de vin

1 c. à thé de miel

1 gousse d'ail, râpée

* Le fenouil peut être remplacé par 2 tasses de céleri, coupé en dés.

PRÉPARATION

- 1** Cuire le quinoa dans le bouillon de poulet, selon les instructions sur l'emballage. Laisser refroidir au réfrigérateur.
- 2** Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit pot muni d'un couvercle et agiter vigoureusement pour bien mélanger.
- 3** Dans un grand bol, mélanger délicatement tous les ingrédients de la salade. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger.

Astuce : Composez votre propre version de cette salade. Utilisez le quinoa et la vinaigrette comme base et ajoutez-y les ingrédients que vous avez sous la main.

Valeur nutritive

Par portion : 1/6 de la recette

Calories	370 Kcal
Protéines	22 g
Glucides	29 g
Fibres	5 g
Sucres	11 g
Lipides	20 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	58 mg
Sodium	118 mg
Potassium	594 mg
Phosphore	359 mg