



Salade de quinoa et feta

 En deux mots :

Une salade froide végétarienne pour un maximum d'énergie avec des glucides, des fibres, des vitamines pour un repas plein de couleurs et de saveurs.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 30 g de quinoa
- ▶ 50 g de feta
- ▶ 70 g de concombre
- ▶ 70 g de tomate
- ▶ 20 g d'olive verte dénoyautée
- ▶ 4 feuille de menthe
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Laver le quinoa par deux fois pour éliminer la saponine, substance enveloppant les grains et pouvant être toxique.

Mettre un volume de demi d'eau environ pour un volume de quinoa dans une casserole.

Faire cuire environ 20 minutes à couvert.

Eteindre le feu lorsque l'eau est complètement absorbée et laisser gonfler environ 10 minutes.

Réserver et laisser refroidir.

Couper la féta en petits dés, réserver.

Laver les tomates et les tailler en tout petits dés (brunoise), réserver.

Eplucher le concombre et le tailler en tout petits dés (brunoise), réserver.

Emincer les olives vertes dénoyautées, réserver.

Ciseler la menthe, réserver.

Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un saladier.

Réaliser une sauce avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre.

Assaisonner et mélanger.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.