



SALADE DE QUINOA AUX HARICOTS ROUGES, PETIT POIS, FETA, LARDONS ET OEUFS

Une salade de légumineuses complète. Si vous voulez la version végétarienne, il vous suffit de retirer les lardons.

10 minutes

15 minutes

2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 1 portion petite de petits pois, bouillis/cuits à l'eau (100 g)
- 2 portions petites de carotte, crue (100 g)
- 1 poignée de noix de cajou, grillée, non salée (20 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 70 grammes de quinoa, cru
- 4 unités moyennes d'oeuf, dur (200 g)
- 1 barquette de lardon fumé, cru (100 g)
- 60 grammes de feta AOP

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet Faites cuire les oeufs. Pendant ce temps, égouttez les haricots et les petits pois.
- 2° Laver puis râpez grossièrement les carottes. Faites cuire les lardons.
- 3° Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Déposez dans 2 bols de service et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (380 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	707 kcal	35 %
PROTÉINES	11 g	42 g	83 %
GLUCIDES	10 g	39 g	15 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	11 g	40 g	57 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	14 g	68 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	52 %
SODIUM	257 mg	978 mg	41 %