



### SALADE DE QUINOA AUX CAROTTES ET AU CURRY

Un joli plat coloré qui apporte de la vitamine A, essentielle à la bonne santé des yeux et de la peau. Les carottes contiennent de la bêta-carotène, transformée par le corps en vitamines A.

## INGRÉDIENTS

- 75 grammes de quinoa, uncooked
- 1 c. à c. de curry, poudre
- 100 grammes de carotte
- 1 unité petite de pomme, pulpe, crue (110 g)
- 5 ml de jus de citron, pur jus
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 1 cuillère à soupe, (décortiquées) de tournesol, graine (15 g)
- 80 grammes de viande blanche, cuite (aliment moyen)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante avec une pincée de sel.
- 2° Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante avec une pincée de sel.
- 3° Faire cuire le poulet à la poêle avec du spray de cuisson zéro à l'huile d'olive ou de la graisse de coco.
- 4° Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, une pincée de sel et une autre de poivre et la poudre de curry pour la sauce.
- 5° Mélanger le quinoa, les morceaux de carottes blanchies (cuites à l'eau bouillante puis trempées dans de l'eau glacée), la viande cuite, le persil haché et la sauce préparée au préalable.
- 6° Servir avec du pesto vert par exemple, du basilic haché et un peu d'huile d'olive sur le dessus.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	6 %
PROTÉINES	10 g	20 %
GLUCIDES	17 g	6 %
SUCRES	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 %
SODIUM	34 mg	1 %