

**TABOULÉ DE QUINOA AU SAUMON** 20 minutes 50 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 250 grammes de quinoa, cru
- 150 grammes de saumon fumé
- 1 tasse de lentilles corail, sèche (105 g)
- 2 poignées de noisettes (50 g)
- 3 tiges d'aneth, frais
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 1 bouquet garni
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile de noisette (40 g)
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de tournesol (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez les lentilles corail dans une casserole, couvrez-les d'eau à fleur, ajoutez le bouquet garni et salez. Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire pendant 30 minutes. Dans le même temps, faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet.
- 2° Egouttez les lentilles et le quinoa, puis rafraîchissez-les et mélangez-les dans un saladier. Concassez grossièrement les noisettes. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth.
- 3° Pressez le citron et mélangez le jus à la fourchette avec les deux huiles. Salez, poivrez et versez la vinaigrette sur la salade de céréales. Ajoutez les noisettes concassées et l'aneth. Mélangez et réservez au frais.
- 4° Juste avant de servir, coupez le saumon fumé en fines tranches et ajoutez-les dans la salade. Servez le taboulé bien frais.
- 5° © Cuisiner sain et équilibré - 300 recettes forme et vitalité pour tous les jours

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (120 g)	% AR
ÉNERGIE	347 kcal	416 kcal	21 %
PROTÉINES	15 g	18 g	36 %
GLUCIDES	28 g	33 g	13 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	18 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	8 g	31 %
SODIUM	307 mg	368 mg	15 %