



SALADE DE QUINOA AU MAGRET FUMÉ ET AUX NOIX

 40 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de quinoa blanc
- 100 grammes de quinoa rouge
- 200 grammes de magret de canard fumé en tranches
- 75 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 2 branches de cerfeuil, frais
- 200 grammes de haricot mungo germé ou pousse de "soja", cru [Copie]
- 4 cl de vinaigre de cidre
- 6 cuillères à soupe moyennes d'huile de noix [60 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les quinoas ensemble dans une passoire. Faites-les cuire selon les indications du paquet.
- 2° Emincez finement la courgette. Retirez le gras des tranches de magret de canard et émincez-les. Hachez le cerfeuil et les noix. Egouttez et rincez les pousses de soja.
- 3° Mélangez le vinaigre dans un bol avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile de noix en fouettant.
- 4° Passez le quinoa sous l'eau froide, puis égouttez-le. Dans un saladier, mélangez-le avec les courgettes et les pousses de soja. Arrosez de vinaigrette. Répartissez la salade dans les assiettes. Parsemez de noix, de magret fumé et de cerfeuil.
- 5° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (286 g)	% AR
ÉNERGIE	237 kcal	679 kcal	34 %
PROTÉINES	7 g	21 g	41 %
GLUCIDES	19 g	55 g	21 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	14 g	39 g	56 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
SODIUM	16 mg	45 mg	2 %