



SALADE QUINOA, POIS CHICHE, FÊTA ET GRENADE

salade complète et délicieuse : n'hésitez pas à tester le mariage feta + grenade qui est délicieux. La grenade est par ailleurs très riche en anti-oxydant, idéal pour l'été.

 20 minutes 40 minutes 3 portions

INGRÉDIENTS

- 180 grammes de quinoa, cru
- 220 grammes de pois chiche, sec
- 3 poivrons rouges
- 1 unité moyenne de grenade, pulpe et pépins, crue (155 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile de colza (8 g)
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 25 grammes de jus de citron, pur jus
- Ciboulette, sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le quinoa dans le double volume d'eau légèrement salée à feu moyen. Remuez de temps en temps [temps de cuisson entre 15 et 20 minutes]
- 2° Egouttez les pois chiches et versez-les dans un saladier
- 3° Lavez et coupez les poivrons en petits morceaux
- 4° Rajoutez la pomme grenade, les poivrons et la Feta dans le saladier
- 5° Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron et le miel
- 6° Laissez refroidir le quinoa et mélangez-le avec les autres ingrédients dans le saladier
- 7° Rajoutez la vinaigrette et mélangez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (358 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	281 kcal	14 %
PROTÉINES	7 g	27 g	53 %
GLUCIDES	27 g	95 g	37 %
SUCRES	8 g	28 g	31 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	19 g	74 %
SODIUM	7 mg	25 mg	1 %