



QUINOA AUX POIS CHICHES, LÉGUMES D'HIVER ET THON

 10 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de quinoa, cru **ou** 280 grammes de quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 portion grande de chou rouge, cru (150 g)
- 100 grammes de conserve pois chiches
- 2 boîtes moyennes de thon albacore ou thon jaune, au naturel, appertisé, égoutté (224 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g) **ou** 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (20 g)
- 10 grammes de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° En premier temps, faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet s'il ne sont pas encore cuit.
- 2° Pendant ce temps, épluchez la carotte et découpez-la en fines lamelles. Lavez le chou découpez-le en fines lamelles également.
- 3° Vous pouvez soit les faire revenir quelques minutes à la poêle avec les pois chiches ou bien les incorporer totalement cru dans la salade en fonction de votre digestion.
- 4° Préparer la sauce dans un petit bol en mélangeant l'huile, le vinaigre et la moutarde.
- 5° Lorsque le quinoa est prêt, dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les légumes, le thon égoutté, ainsi que la sauce puis vous n'avez plus qu'à déguster.
- 6° Lorsque le quinoa est prêt, dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les légumes, le thon égoutté, ainsi que la sauce puis vous n'avez plus qu'à déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (447 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	577 kcal	29 %
LIPIDES	4 g	18 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
CHOLESTÉROL	15 mg	69 mg	23 %
SODIUM	137 mg	614 mg	26 %
GLUCIDES	12 g	54 g	18 %
SUCRES	2 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	15 g	59 %
PROTÉINES	10 g	43 g	—