



## SALADE DE QUINOA AUX HARICOTS ROUGES ET NOIX DE CAJOU

Une salade de légumineuses complète et végétarienne. Vous pouvez y rajouter des brocolis et du fromage !

 10 minutes 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 1 portion petite de petits pois, bouillis/cuits à l'eau (100 g)
- 125 grammes de carotte, crue
- 1 poignée de noix de cajou, grillée, non salée (20 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 100 grammes de quinoa, cru

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez puis râpez grossièrement la carotte. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Egouttez les haricots et les petits pois.
- 2° Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Déposez dans 4 bols de service et dégustez.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (116 g)	% AR
ÉNERGIE	176 kcal	205 kcal	10 %
PROTÉINES	8 g	9 g	18 %
GLUCIDES	20 g	24 g	9 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	7 g	29 %
SODIUM	18 mg	21 mg	1 %