

SALADE de QUINOA aux LÉGUMES VERTS et À la VANILLE

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre De Personnes : 6

Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min

Difficulté : Très Facile

INGRÉDIENTS

• 150 g de quinoa • 1 poignée de pousses d'épinards • 1 courgette bien ferme • 500 g de fèves fraîches • 1 gousse de vanille • huile d'olive • poivre et fleur de sel

RÉALISATION

Faire cuire le quinoa dans un grand volume d'eau salée, al dente selon les indications du paquet (20 min environ). Passer sous l'eau froide et égoutter. Laisser complètement refroidir.

Ôter les gousses des fèves, puis les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante. Égoutter, puis enlever la première peau. Les ajouter au quinoa.

Laver la courgette, et la couper en petits morceaux, l'ajouter dans le plat du quinoa.

Fendre la gousse de vanille en deux, récupérer les graines avec la lame d'un couteau, les mélanger à 4 càs d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel, mélanger au fouet.

Ajouter l'huile d'olive au quinoa, poivrer généreusement et selon les goûts, mélanger et réserver au frais au moins une heure.

Au moment de servir ajouter les pousses d'épinard lavées, et un peu de fleur de sel.