



Salade de quinoa

Ingrédients (4 personnes):

- ✓ 100g de quinoa
- ✓ 1 courgette bio
- ✓ 1 boîte de thon au naturel (environ 100g)
- ✓ 80g de ricotta
- ✓ Ciboulette
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- ✓ Le jus d'un citron

Préparation :

Rincer abondamment le quinoa pour en enlever l'amertume.

Verser dans une casserole et ajouter 2 fois son volume d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 10 min à feu doux. Retirer du feu et laisser gonfler 5 minutes.

Laver la courgette et la découper en dés.

Lorsque le quinoa est froid, y ajouter la courgette, la ricotta et le thon émietté. Assaisonner avec le citron, l'huile et la ciboulette. Saler et poivrer.



Astuce !

Riche en protéines et en fer,
le quinoa est une excellente
alternative pour changer du riz,
des pâtes...

