



SALADE DE QUINOA



Ingrédients

- 100g de quinoa
- 1 poivron vert, jaune et orange
- 1 carotte
- 1 courgette
- ½ oignon rouge
- 2 c-à-s de pignons de pin
- 1 c-à-s de ciboulette hachée
- Basilic
- Huile d'olive



Préparation

Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage.

Eplucher la carotte et épépiner le poivron.

Couper les poivrons, la carotte, la courgette en morceaux grossiers.

Faire cuire les légumes dans 1 c-à-s d'huile d'olive.

Eplucher l'oignon rouge et le couper en rondelles.

Couper la tomate en dés.

Faire griller les pignons de pin dans une poêle chaude sans matière grasse.

Mélanger le quinoa avec les légumes cuits, l'oignon cru et la tomate.

Décorer la salade de pignons grillés et de fines herbes.