



SALADE DE QUINOA AUX ASPERGES



Ingrédients

Pour 4 personnes :

280g de quinoa

Une petite botte d'asperges vertes

50g de tomates confites égouttées

1 petit pamplemousse rose

2 tiges de persil plat

2 tiges de menthe

2 citrons verts

2 c à s d'huile d'olive et 2 càs d'huile de colza

Sel et poivre



Préparation

Cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage, l'égoutter. Refroidir dans un saladier. Enlever la base dure des asperges et les cuire (vapeur ou à l'eau salée). Les couper en tronçons et ajouter au quinoa ainsi que les tomates confites. Peler le pamplemousse à vif. Travailler au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Hacher la chair grossièrement en cubes. Laver les herbes et les ciseler. Mélanger ensemble le quinoa, les asperges, les tomates, le pamplemousse et les herbes. Presser les citrons et mélanger aux huiles. Saler et poivrer. Placer au frais 1h avant de servir.

*Pour un repas complet, vous pouvez ajouter du saumon fumé ou de la feta.
Bon appétit !*