

Salade « coup de tête »

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Eau	250 ml	1 tasse
• Sel	au goût	au goût
• Quinoa sec	125 ml	½ tasse
• Poivron jaune	1 moyen	1 moyen
• Poivron rouge	1 moyen	1 moyen
• Vinaigre de cidre de pomme	15 ml	1 c. à table
• Sel	au goût	au goût
• Huile de noisette	10 ml	2 c. à thé
• Noisettes hachées, grillées	25 ml	2 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, amener l'eau à ébullition. Rincer le quinoa à l'eau courante jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de formation de mousse. Ajouter le quinoa à l'eau bouillante ; couvrir et cuire à feu doux 15 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres mais encore croquants. Refroidir.
- Couper les poivrons en quartiers ; retirer les graines et les filaments blancs. Déposer les quartiers de poivrons sur une tôle de cuisson ; griller au four jusqu'à ce que la peau des poivrons soit légèrement brûlée. Envelopper les quartiers de poivrons grillés dans une feuille de papier d'aluminium ; laisser en attente environ 10 minutes. Peler les quartiers de poivrons ; couper la chair en petites lanières. Ajouter au quinoa ; mélanger.
- Dissoudre le sel dans le vinaigre ; ajouter l'huile ; mélanger. Verser sur le mélange de quinoa et de poivron ; brasser. Répartir la salade dans des bols de service ; laisser en attente au réfrigérateur.
- Avant de servir, brasser puis garnir de noisettes chaque portion de salade.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 20,4 g

Fibres : 2,2 g

Protéines : 4,0 g

Lipides : 5,7 g