

Un passe-partout pour la boîte à lunch ou le souper : salade de quinoa aux petits légumes

Recette facile qui plaira à toute la famille !

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 à 20 minutes

Nombre de portions : 10

Le quinoa est un grain ancien originaire de l'Amérique du Sud. Contrairement aux céréales, il contient des **protéines complètes** et peut donc remplacer la viande ! Le quinoa se sert tout aussi bien chaud que froid et il est facile à préparer.

Ingrédients

Salade :

- 250 ml (1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
- 250 ml (1 tasse) d'eau froide
- $\frac{1}{2}$ concombre anglais, en dés
- $\frac{1}{2}$ poivron rouge, en dés
- $\frac{1}{2}$ poivron vert, en dés

Vinaigrette :

- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de vin blanc
- 1/2 c. à thé de moutarde en poudre
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile
- Sel et poivre, au goût



Pour une salade-repas complète,
ajoutez des pois chiches !

Étapes pour la recette

1. Dans un chaudron, faire cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
2. Pendant que le quinoa refroidit, couper les légumes et les mettre dans un grand bol.
3. Ajouter le quinoa refroidi dans le grand bol et mélanger.
4. Préparer la vinaigrette dans un petit bol en mélangeant tous les ingrédients.
5. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

Coupez le concombre et les poivrons en bâtonnets, puis laissez les enfants les couper en petits dés à l'aide d'un couteau à tartiner ; ils seront plus portés à manger les légumes qu'ils auront eux-mêmes préparés ! Vous pouvez également les laisser mélanger la vinaigrette et la salade !