

SALADE DE QUINOA

Cuisine collective les Nomades, Montréal



6 portions

1 tasse	Quinoa
1 c. à thé	Sel
2	Grosses carottes cuites en dés
1/2 tasse	Mais
4	Échalotes hachées
1	Grosse tomate, en morceaux
1	Poivron rouge en dés
1/4 tasse	Persil frais (ou de basilic frais)

12 portions

2 tasses	4 tasses
2 c. à thé	4 c. à thé
4	8
1 tasse	2 tasses
8	16
2	4
2	4
1/2 tasse	1 tasses

Vinaigrette:

1 c. à soupe	Huile d'olive	2 c. à soupe	4 c. à soupe
1 c. à soupe	Tahini (beurre de sésame, facultatif)	2 c. à soupe	4 c. à soupe
3 c. à soupe	Jus de citron frais	6 c. à soupe	12 c. à soupe
2	Gousses d'ail finement hachées	4	6
1 c. à soupe	Tamari ou de sauce Bragg	2 c. à thé	4 c. à thé
1 c. à thé	Moutarde de Dijon	2 c. à thé	4 c. à thé
1 c. à thé	Miel non pasteurisé (facultatif)	2 c. à thé	4 c. à thé
	Sel et poivre, au goût		

Préparation:

- Faire cuire le quinoa dans 2 tasses d'eau salée, couvert, de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau dans le chaudron. Laisser refroidir à l'air.
- Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
- Ajouter les légumes préparés au quinoa.
- Arroser de vinaigrette, mélanger et déguster.

Coût par portion: 0,49 \$

Saviez-vous que ...

Le quinoa est une excellente source de magnésium, de fer et de potassium; il contient plus de protéines que la plupart des céréales, et de meilleure qualité.

