

Recette

QUINOA, ORANGES ET CANNEBERGES EN SALADE

Donne 6 portions

Préparation : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) De quinoa
- 250 ml (1 tasse) De concombre pelé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) De canneberges séchées
- 2 Oranges pelées coupées en morceaux
- 50 ml (1/4 tasse) De graines de tournesol
- 50 ml (1/4 tasse) D'oignons rouges hachés finement

SAUCE À SALADE

- 50 ml (1/4 tasse) D'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table) De jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) De zeste de lime
- 5 ml (1 c. à thé) De sucre
- Au goût Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Rincer le quinoa à l'eau froide et égoutter.
2. Dans une grande casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau. Ajouter le quinoa en remuant. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le quinoa soit transparent. Égoutter et laisser refroidir.
3. Dans un saladier, mettre le quinoa, le concombre, les canneberges, les oranges, les graines de tournesol et l'oignon rouge.

SAUCE À SALADE

4. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime, le zeste de lime et le sucre.
5. Verser la sauce sur la salade. Bien mélanger. Assaisonner au goût.

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci
dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.**