



Torah-Box.com

judaïsme entre femmes

RECETTE HEALTHY : SALADE DE QUINOA AUX HERBES FRAICHES & GRAINS DE GRENADE

Le quinoa est une source de protéine végétale complète qui amène au corps tous les acides aminés essentiels et est considéré comme la graine ayant le plus haut taux en protéine. En réalité, le quinoa n'est pas une graine traditionnelle, car elle fait partie de la famille des épinards. Le quinoa est SANS GLUTEN et très facile à digérer. Il fait partie de ce que l'on appelle les alicaments ou les « super foods ». La grenade, quant à elle, est un excellent anti oxydant.

INGRÉDIENTS :

Pour 6 personnes

- 2 verres de quinoa rincé et vérifié
- 1 grenade vérifiée et nettoyée
- ¼ verre de menthe fraîche nettoyée et vérifiée ciselée finement
- ¼ verre de coriandre fraîche nettoyée et vérifiée ciselée finement
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées rôties au four
- Le zeste d'un citron
- 1 avocat
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel, poivre



RÉALISATION

- Rincez le quinoa dans une passoire sous le robinet jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet (en général, portez à ébullition 2 verres d'eau salée et laissez cuire le quinoa à feu moyen, couvert pendant 20 minutes).
- Mettez le quinoa cuit dans la passoire pour enlever l'excès d'humidité et laissez-le refroidir.
- Ajoutez-y ensuite les herbes, les grains de grenade, les amandes effilées, le sel et le poivre. Faites une sauce avec le zeste, le jus de citron, l'ail en poudre et l'huile d'olive et mélangez-la au quinoa.
- Réservez cette salade au réfrigérateur pour que les arômes des herbes se diffusent, et 30 minutes avant de servir, sortez-la du froid et ajoutez-y des tranches d'avocat en décoration.

Bon appétit !