



Salade de quinoa aux betteraves jaunes et au chèvre

Avec de l'avocat et des noix



Betterave
jaune ✨



Quinoa



Échalote



Épinards ✨



Avocat



Chèvre frais ✨



Noix



Graines de cumin
moulues

Total : 20-25 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

Consommer dans
les 5 jours

Moins connue que la variante rouge, la betterave jaune a un goût plus doux et plus frais. Vous allez la couper en fines tranches pour éviter d'avoir à l'éplucher. Le quinoa est considéré comme une super-céréale parce qu'il contient plus de protéines que les autres céréales, mais aussi parce qu'elles sont de meilleure qualité. En plus de contenir la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres, ce plat est riche en acides gras insaturés, bons pour le cœur et les vaisseaux sanguins.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson, saladier, casserole avec couvercle, papier sulfurisé et poêle.

Recette de **salade de quinoa aux betteraves jaunes et au chèvre** : c'est parti !



1 ENFOURNER LES BETTERAVES

Préchauffez le four à 210 degrés et préparez le bouillon. Lavez soigneusement les **betteraves jaunes**, puis taillez-les en fines rondelles de ½ cm au maximum. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez le tout 14 à 18 minutes



2 CUIRE LE QUINOA

Pendant ce temps, faites chauffer la casserole à feu moyen-vif et faites cuire le **quinoa** à sec 1 minute en remuant ★. Ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à feu doux. Égouttez et égrainez à la fourchette. Réservez sans couvercle.



3 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et déchirez ou coupez les **épinards**. Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et détaillez la chair ★★. Émiettez le **chèvre frais**. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez les **noix** à sec jusqu'à ce que leur parfum commence à se libérer. Réservez-les hors de la poêle.



4 AJOUTER LES ÉPINARDS

Dans le saladier, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, le miel, la moutarde et le **cumin**. Ajoutez l'**échalote**, puis salez et poivrez. Ajoutez ⅔ des **épinards** au **quinoa**, remuez bien et faites chauffer 2 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce que les **épinards** réduisent.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez le **mélange de quinoa et d'épinards** au saladier et mélangez-le bien avec la vinaigrette. Incorporez ensuite la moitié des tranches de **betteraves** rôties, la moitié de l'**avocat** et du **chèvre** ainsi que le reste des **épinards**.

★★ **CONSEIL** : Vous n'avez pas besoin d'utiliser tout le quinoa fourni. Vous pouvez intégrer le reste dans une salade le lendemain, par exemple.



6 SERVIR

Servez la **salade de quinoa** et garnissez-la avec le reste de **betteraves** rôties, d'**avocat** et de **chèvre**. Parsemez le tout de **noix**.

★★ **CONSEIL** : Pour retirer le noyau de l'avocat plus facilement, coupez-le dans le sens de la largeur plutôt que de la longueur. Faites ensuite tourner les deux moitiés dans le sens inverse l'une de l'autre : le noyau tombera presque tout seul.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betterave jaune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	70	140	210	280	350	420
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) *	50	100	150	200	250	300
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Noix (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Graines de cumin moulues (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3868 / 925	619 / 148
Lipides total (g)	62	10
Dont saturés (g)	14,0	2,2
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	20,1	3,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,7	0,4

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

