



BOX VIN

**Sedosa tinto**  
Vous serez surpris d'apprendre que le vin rouge peut également très bien accompagner les salades. La betterave, le quinoa et le goût grillé des amandes compensent suffisamment ses arômes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 39  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Salade de quinoa chaude à la betterave jaune, à l'avocat et à la feta

Ce plat égayera votre journée !

La betterave jaune que vous utiliserez pour préparer cette salade tiède est bien plus fraîche que la betterave rouge. Elle est délicieuse, mélangée au goût onctueux de l'avocat et à la texture grossière du quinoa. Le quinoa ressemble à une céréale, mais il s'agit en réalité d'une graine. Il est souvent utilisé pour remplacer le couscous ou le riz dans les plats sans gluten.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



à manger dans les 3 jours



plait aux enfants



végétarien



sans gluten



Betterave jaune



Feta



Salade mixte



Oignon rouge



Quinoa



Cumin en poudre



Paprika



Avocat

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Betterave jaune	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Cumin en poudre (cs)	1	2	3	4	5	6
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Avocat	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Salade mixte (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	2	2	2
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

### Allergènes

7) Lactose

Peut contenir des traces de 23) céleri.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle (2 x), saladier

**Valeurs nutritionnelles** 645 kcal | 24 g protéines | 68 g glucides | 27 g lipides, dont 4 g saturés | 11 g fibres

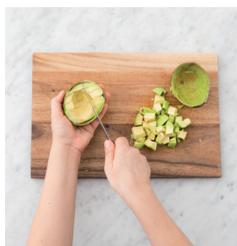


**1** Préparez le bouillon et portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle pour la betterave.



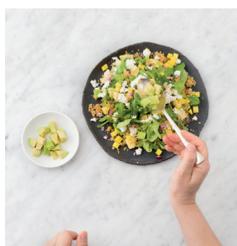
**2** Émincez l'oignon rouge. Épluchez la betterave et coupez-la en dés de 0,5 cm. Faites cuire la betterave à couvert pendant 15 à 20 minutes. Ensuite, égouttez.

**3** Faites chauffer l'huile d'olive dans une autre casserole avec couvercle et faites revenir ¾ de l'oignon rouge pendant 2 minutes à feu doux. Ajoutez le quinoa, le cumin en poudre et le paprika, puis faites cuire pendant 30 secondes en mélangeant. Ajoutez ensuite le bouillon et faites cuire le quinoa à couvert pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et remuez le quinoa avec une fourchette. Laissez refroidir sans couvercle.



**4** Entre-temps, coupez l'avocat en deux, coupez sa chair en dés et séparez-la de la peau à l'aide d'une cuillère. Émiettez la feta.

**5** Dans un saladier, mélangez la betterave, la salade mixte, le reste de l'oignon rouge, le quinoa, la moitié de l'avocat et la moitié de la feta avec l'huile d'olive vierge extra et du vinaigre balsamique noir. Assaisonnez avec du sel et du poivre.



**6** Servez le plat et garnissez avec le reste de la feta et de l'avocat. Assaisonnez à souhait avec de l'huile d'olive vierge extra.

**Conseil !** Une petite partie de l'oignon rouge du plat est crue. L'oignon rouge cru souligne le goût de la préparation et la rend plus croustillante. Vous n'aimez pas l'oignon cru ? Dans ce cas, faites revenir tout l'oignon rouge avant de cuire le quinoa.