



Salade de quinoa, pomme, betterave et feta

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
409 kcal	13,1 g	5,82 g	54,4 g	31,0 g	11,9 g	0,9 g
20%	15%	13%	10%	34%	22%	18%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40g de quinoa non cuit
- 1 petite betterave cuite
- 1 pomme
- 30g de feta
- 1 branche de céleri
- 3-4 branches de coriandre
- ½ citron
- ½ cube de bouillon de légume
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel
- Sel, poivre

Préparation

1. Faites cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau salée à l'aide d'1/2 cube de bouillon de légumes pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette : pressez le citron et fouettez le jus avec le miel, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
3. Coupez la betterave, le céleri, la pomme et la feta en petits morceaux.
4. Hachez la coriandre.
5. Dans un grand saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients et versez la vinaigrette par-dessus. Assaisonnez selon votre convenance.