



Salade de quinoa, pomme et fromage

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de quinoa blanc ou rouge
- 250 ml (1 tasse) de jus de pomme
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Meaux ou à l'ancienne
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive
- 1 pomme rouge, avec la pelure, en petits dés
- 1 branche de céleri hachée
- 2 oignons verts hachés finement (parties verte et blanche)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage gouda en petits dés



Étapes de la préparation



1 Dans un grand bol, mélange le vinaigre, le sirop d'érable et la moutarde. Poivre ton mélange et ajoute une pincée de sel. Verse l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.



2 Ajoute les dés de pomme dans la vinaigrette et mélange pour bien enrober. Ajoute le quinoa cuit, le céleri, les oignons verts, le fromage et mélange bien.



3 Sers ta salade accompagnée de crudités ou de raisins. Tu peux aussi répartir la salade dans des contenants hermétiques pour le lunch.

Cuisson du quinoa

- Déposer le quinoa dans un tamis et le rincer sous l'eau froide. Puis l'égoutter.
- Dans une casserole, mélanger le quinoa, le jus de pomme et l'eau.
- Porter à ébullition à feu vif. Lorsque la préparation bout à gros bouillons, réduire à feu moyen-doux et couvrir pendant 10 minutes.
- Retirer du feu et laisser reposer avec le couvercle pendant cinq minutes.
- Enlever ensuite le couvercle et laisser refroidir avant d'ajouter à la salade.

Valeur nutritive (par portion)

Énergie : 318 cal
 Protéines : 27 g
 Matières grasses : 10 g
 Glucides : 30 g
 Fibres : 3 g
 Sodium : 373 mg