Salade de Quinoa et de lentilles

Plat froid

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 227.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.624

Les ingrédients

- 100.0 gr Quinoa
- 1.0 u Poivron rouge
- 50.0 gr Lentilles brunes
- 2.0 u Echalote
- 20.0 gr Amande éffilée
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Vinaigre

Préparation du Quinoa
Cuire le quinoa en suivant les instructions du paquet (souvent: 2x le volume d'eau, cuisson pendant 10 minutes, puis laisser gonfler à couvert).

Préparation du poivron
Mettre le four sur position grill, faire griller le poivron. Quand sa peau commence à faire des cloques, le mettre refroidir dans un tupperware, puis le peler.
Coupez le en cubes.

Préparation des lentilles
Dans un casserole, mettre 1 cuillère à café d'huile et y faire roussir une échalote. Puis y verser les lentilles, et 2 fois leur volume d'eau (pour 50g de lentilles, il faut 100ml d'eau), puis les faire cuire sur feu doux.

Présentation

Dans un saladier, mettre le quinoa, les lentilles et les dès de poivron grillé. Mélangez bien et ajoutez les amandes effilées. Salez et poivrez selon votre gout. Dans une petite tasse préparez la vinaigrette avec l'huile restant, le vinaigre et l?échalote coupée finement. Répartir cette vinaigrette sur la salade, mélangez bien.

Servir frais