

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade tiède de quinoa noir aux légumes de printemps



[PRINTEMPS](#) [VEGAN](#) [PALEO](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour 2 à 3 personnes

- 4 asperges vertes
- 1 poignée de petits pois
- 1 poignée de fèves écossées
- 1 poignée de haricots verts
- 1 poignée de haricots plats
- 2 cébettes

- 1 chou rave
- 1 ou 2 pommes de terre nouvelles
- 2 artichauts
- 50g de quinoa noir
- Sel gris de mer
- Huile d'olive pressée aux citrons
- Origan frais

1. Versez 10cm d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition.
2. Le quinoa se rince avant cuisson afin d'éliminer la saponine, un composé naturellement fabriqué par la plante mais qui est amère. Ensuite, il se cuit dans la soupière posée sur le Vitaliseur avec son double d'eau pendant environ 20 minutes.
3. Lavez et parez les légumes, puis coupez-les en morceaux réguliers et assez petits (1cm environ).
4. Coupez les asperges, les haricots et les cébettes en tronçons de 1cm de longueur. Pour les artichauts, tournez-les, puis coupez-les en 4 et laissez-les tremper dans une eau citronnée.
5. Retirez le quinoa puis déposez l'ensemble des légumes dans le panier du Vitaliseur. Cuisez 5-6 minutes afin que les légumes soient cuits mais fermes. Mélangez-les avec le quinoa cuit et répartissez dans des coupelles.
6. Arrosez d'un généreux filet d'huile d'olive aux citrons, d'un peu de sel et d'origan.

Quel joli contraste que le noir profond du quinoa et le vert pimpant de ces légumes ! Arrosés d'une huile d'olive et de citron (olives et citrons sont pressés en même temps pour donner une huile extrêmement parfumée) et d'un peu d'origan du jardin, ce plat est tout à la fois léger, gourmand et savoureux ! Pratique pour emporter lors d'un pique-nique ou d'un déjeuner au travail.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram