

Bateau de quinoa aux petits légumes

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 2,2g ; Lipides : 2,5g ; Glucides : 21,4g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 100g de quinoa cru
- 100g de pain
- Jus d'un demi citron
- 50g de raisins secs
- 50g de céleri rave
- 1 échalote
- 1 C.Soupe d'huile d'olive
- 1 tomate
- 1 endive
- Moutarde de Dijon ou à l'ancienne
- Sel et poivre si besoin
- Menthe



Étapes :

1. Faire bouillir l'eau pour cuire le quinoa, le laisser refroidir ou le passer sous de l'eau froide.
2. Couper en dés le céleri et la tomate.
3. Mélanger le jus de citron avec la menthe ciselée, la moutarde, l'échalote coupée, l'huile, les raisins secs le sel et le poivre. Ajouter de l'eau si besoin.
4. Bien mélanger le tout et servir dans une feuille d'endive.

Variantes :

Vous pouvez également utiliser du boulgour ou un mélange de céréales comme base de travail. Pour une recette plus estivale utilisez des courgettes coupées en dés ainsi que des poivrons de plusieurs couleurs. Pour une recette plus hivernale utilisez du chou rouge ou blanc coupé très fins, des radis roses ou des carottes.