

VÉGÉTARIEN

SALADE DE QUINOA, BETTERAVE ET PATATE DOUCE

Ingredients (pour 4 personnes)

- 5 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Zeste et jus de citron
- 100 g de pousses d'épinard
- 150 g de quinoa rouge cuit
- 2 avocats
- 6 branches de céleri
- 1 grosse patate douce
- 2 grosses betteraves
- 100 g de chou kale
- Mélange de pousses de shiso
- Graines de courge

Preparation:

Mélanger l'huile d'olive, le sel, le poivre, le zeste et le jus de citron dans un bol puis réserver.

Éplucher et couper la patate douce en quartiers et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Une fois qu'ils sont cuits, réserver. Répéter la même opération pour la betterave.

Émincer finement les branches de céleri, couper les avocats en cubes et ôter la tige centrale du chou kale avant de le détailler.

Verser tous les ingrédients dans un saladier, napper avec la sauce et mélanger.

