

SALADE

SALADE DE QUINOA AUX AVOCATS ET TOMATES CERISES

Ingredients (pour 4 personnes)

- 3 c. à soupe. d'huile d'olive
- 1 c. à soupe. de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à soupe de graines de chia
- Sel, poivre
- 500 gr de quinoa cuits
- 2 avocats
- 1 oignon
- 200 gr de tomates cerises
- 60 gr de noix de pécan

Preparation:

Pour la sauce :

Mélanger tous les ingrédients.

Assaisonner.

Pour la salade :

Faire cuire le quinoa dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau.

Porter à ébullition puis baisser le feu, cuire à couvert pendant une vingtaine de minutes et laisser refroidir.

Peler l'avocat, le couper en lamelles et l'arroser de jus de citron.

Couper les oignons en rondelles.

Couper les tomates cerises en morceaux.

Concasser les noix de pécan.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Mélanger la sauce et la salade et parsemer de noix de pécan.

