

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS D'AVRIL

SALADE DE QUINOA, AVOCAT ET ABRICOTS SECS

Ingredients (pour 4 personnes)

- 200 g de quinoa
- 150 g de roquette
- 2 avocats
- 8 abricots secs
- 30 g de noisettes
- 4 petits oignons
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- Sel, poivre

Preparation:

Faire cuire le quinoa dans une casserole avec 3 fois son volume d'eau durant 20 minutes environ. Egoutter et réserver.

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

Couper les abricots secs en morceaux.

Concasser les noisettes et les griller quelques secondes dans une poêle.

Couper les oignons en rondelles.

Préparer la sauce dans un saladier en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus de citron vert, le sel et le poivre.

Mélanger tous les ingrédients dans le saladier.

Parsemer la salade de noisettes.

