

# SALADE DE QUINOA AUX NOIX

*Vendredi 06 Mars 2020*

*Très rassasiant et très rapide à préparer :*

***Salade de quinoa aux noix pour 1 personne et 7sp  
vert ☐***

***- 7sp bleu☐***

***- 4 spv violet☐***

***par part***

*-100 g de quinoa cuit \**

*-100 g de chou-fleur râpé cru\**

*-10 g de cerneaux de noix*

*-50 g de crème à 4 %*

*-1 petite cuillerée à café de moutarde aux noix*

*-sel fin*

*-ciboulette*

*Fouetter ensemble la crème et la moutarde et rectifier  
l'assaisonnement*

*avec une pointe de sel si nécessaire*

*Mélanger ensemble le quinoa cuit et le râpé de chou-fleur*

*Rajouter les noix concassées et saupoudrer de ciboulette  
émincée*

*Verser la crème moutardée et bien mélanger le tout*

*Servir aussitôt*



*Pas de moutarde aux noix ! Prenez une moutarde standard et rajouter 1 filet de vinaigre de noix si vous en avez*

*Si vous râpez le chou-fleur en avance, rajouter un jus de citron pour qu'il reste bien blanc*

*Un bon moyen aussi pour utiliser des restes*

*Pour le repas du soir : potage butternut carotte à la crème allégée 4% (1sp vert bleu violet □□□)*

*-2 oeufs coque (5sp vert □ – 0spl bleu□ -0spv violet□)*

*-salade de quinoa aux noix (7sp vert □ – 7 sp bleu□ -4spv violet □)*

*-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□).*

*Total : 13 sp vert □ – 8 spl bleu□ -5 spv violet□*

*Je vous souhaite une très bonne journée*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***