

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