

# SALADE DE QUINOA A LA CORIANDRE

*Vendredi 23 septembre 2022*

*Une assiette bien rassasiante :*

***Salade de quinoa à la coriandre pour 2 personnes et 4 sp vert  
□- 3 spl bleu□-2 spv violet□- 3 psp□ par part***

*-200 g de colin cuit vapeur\* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0  
spv violet□ – 0 psp□*

*-120 g de quinoa cuit : 3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv  
violet□ – 3 psp□*

*-140 g de carottes râpées\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0  
psp□*

*-90 g de pousses de haricots mungo \* : 0 sp vert bleu violet□□□  
– 0 psp□*

*-2 cuillerées à café de coriandre fraîche émincée\* : 0 sp vert  
bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette légère sésame soja : 3 sp  
vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*Garnir deux assiettes creuses de quinoa, de haricots mungo et  
de carottes râpées.*

*Rajouter le colin effeuillé.*

*Mélanger délicatement.*

*Au moment de servir, saupoudrer de coriandre et napper de  
vinaigrette.*



*Si vous n'aimez pas la coriandre, remplacez par du persil.*

*Hors saison, prenez de la coriandre surgelée.*

*Si vous n'avez pas de vinaigrette légère sésame soja, préparez une sauce en mélangeant 2 c à c d'huile de sésame (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) avec 4 c à c de sauce soja. Ne pas rajouter de sel, la sauce soja est déjà salée.*

*Pour le repas du soir : salade de quinoa à la coriandre (4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 3 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 30 g de camembert à 5% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 2 belles figues (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert □ – 6 spl bleu □ – 5 spv violet□ – 6 psp□*

*Tenez bien compte de votre choix en perso points psp□ pour recalculer ma recette.*

*Très belle journée*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*