

SALADE DE QUINOA AUX ASPERGES VERTES

Samedi 20 Mai 2017

Une assiette complète, bien protéinée pour le dîner :



Salade de quinoa aux asperges vertes pour 2 personnes et 6pp-7 sp par part

- 60 g de quinoa *
- 14 asperges vertes *
- 12 radis roses *
- 2 œufs durs*

-2 grosses poignées de salade (mâche roquette) *

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre

-ciboulette, persil

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter et le laisser refroidir

Disposer la salade dans 2 assiettes, répandre le quinoa dessus, éparpiller des rondelles de radis, le jaune des œufs et des dés de blancs, poser en étoile les asperges et saupoudrer de persil et de ciboulette émincés

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau. Assaisonner la salade au moment de servir

L'huile de colza a un goût assez neutre (peut-être de noisette) et elle est très riche en oméga 3 .Je mélange souvent colza et olive pour un bon apport en oméga 3 ,6 et 9, excellent pour la santé.

Pour le repas du soir : salade de quinoa aux asperges verte (6 pp- 7 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – 100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp). Total : 9pp- 11 sp

Très bon début de week-end