

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