



Salade de quinoa, brocoli, tofu et pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes

- 180g de quinoa (un mélange de quinoa rouge et blanc)
- 500 ml de bouillon de poulet
- 250g de dés de tofu ferme
- 1 brocoli taillé en fleurettes
- 1 boîte de pois chiches, rincés, égouttés
- Une poignée de coriandre fraîche

Pour la sauce

- Le jus d'½ citron
- Une poignée de noix de cajou
- Une gousse d'ail
- 2càc de poudre de cari
- 1 càs d'eau
- Miel
- Huile de colza
- Sel et poivre

Préparation

1. Sous l'eau froide, rincez bien le quinoa jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse.
2. Dans une casserole, versez le bouillon de poulet et le quinoa puis portez à ébullition. Baissez le feu puis laissez mijoter pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Transférez dans un saladier.
3. Blanchissez les fleurettes de brocoli à la vapeur.

4. Ajoutez le brocoli, le tofu, les pois chiches et la coriandre. Réservez.
5. Dans un robot, mélangez tous les ingrédients de la sauce pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et homogène. Rectifiez l'assaisonnement puis versez sur le quinoa. Mélangez bien et servez.