

LA RECETTE DE LA SALADE DE QUINOA



PRATIQUE

Pour 4 personnes
Préparation : 45 mn
Niveau : facile

À servir
chaud

INGRÉDIENTS

- 250 g de quinoa
- 500 ml de bouillon de poulet
- 250 g de têtes de brocoli
- 250 g de pois chiches, rincés et égouttés
- Une poignée de noix de cajou
- 1 blanc d'œuf
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de curry
- 2 càs de farine
- 1 càs d'eau
- Coriandre fraîche
- Un peu de miel
- Le jus d'1/2 citron
- Huile végétale
- Sel et poivre du moulin



Bon appétit !

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C. Sous l'eau froide, rincez le quinoa jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse. Dans une casserole, versez le bouillon de poulet et le quinoa puis portez à ébullition. Baissez le feu puis laissez mijoter pendant 15 min, ou jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé

ÉTAPE 2

Préparez les tuiles : mixez le blanc d'œuf, 2 c. à s. de farine, 2 c. à s. d'huile et le sel. Déposez le mélange en petits tas sur la feuille de cuisson posée sur la grille froide du four. Étalez avec le dos d'une cuillère pour former des tuiles très fines et faites cuire dans le four préchauffé pendant environ 13 min.

ÉTAPE 3

Pendant ce temps, faites cuire les brocolis et les pois chiches. Mixez le jus de citron, les noix de cajou, l'ail, le curry, l'eau, le miel et l'huile pendant 1 à 2 min ou jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et homogène. Rectifiez l'assaisonnement.

ÉTAPE 4

Lorsque tout est cuit, versez le quinoa, les brocolis, les pois chiches, la coriandre et la sauce curry dans le saladier. Mélangez le tout et servez la salade décorée d'une tuile.

