

POUR 2 PERSONNES

SALADE GREEN POWER



Temps estimé : 35 min (20 min prépa + 15 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 1 avocat
- 1 tomate
- 100 g de pousses d'épinard
- 1 petit concombre bio
- 125 g de quinoa
- ½ cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- ½ cuil. à soupe d'huile de pépin de raisin
- ½ cuil. à café de purée de cacahuète
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Rincez le quinoa et plongez-le dans 2 fois son volume d'eau froide salée, laissez cuire 15 min à partir de l'ébullition.

Otez du feu, laissez gonfler 5 min à couvert puis laissez refroidir. Egouttez-le.

Coupez l'avocat en deux, dénoyautez-le et épluchez-le. Taillez chaque moitié en lamelles.

Lavez le concombre et tranchez-le en cubes.

Nettoyez la tomate et détaillez-la en dés.

Rincez les pousses d'épinard et essorez-les.

Mélangez l'huile, le vinaigre et la purée de cacahuète. Salez et poivrez.

Incorporez la sauce au quinoa et remuez. Ajoutez tous les légumes et mélangez.

BON APPETIT LES CHATS !