

POUR 2 PERSONNES

SALADE DE QUINOA, AVOCAT ET ÉPINARDS



Temps estimé : 20 min (30 min prépa)

INGRÉDIENTS :

- 4 c à soupe de quinoa cuit et refroidi
- 50 g de pousses d'épinards
- 1 avocat bien mûr
- 1/2 orange non traitée
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 poignée d'amandes mondées
- 1,5 c à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 2 cuil. à café de graines de chia
- Miel
- Poivre

PRÉPARATION :

Faites cuire votre quinoa comme indiqué sur le paquet puis laissez-le refroidir.

Lavez et essorez les pousses d'épinards, puis répartissez-les harmonieusement dans deux assiettes creuses

Râpez ensuite le zest d'orange, puis pelez l'orange et prélevez les quartiers en enlevant bien toutes les peaux blanches.

Dans un petit bol à part, concassez les amandes et les cerneaux de noix en petits morceaux.

Dans un autre bol, mélangez ensuite le jus du citron avec l'huile d'olive, poivrez et réservez.

Ajoutez aux amandes et aux noix un peu de miel avec les quartiers d'orange (choisissez de préférence un vrai miel artisanal, de couleur foncée).

Ensuite, enlevez délicatement le noyau d'avocat, ôtez la peau et coupez-les en fines tranches.

Dans les assiettes creuses, ajoutez un peu de quinoa, les amandes et noix, répartissez les lamelles d'avocat puis assaisonnez.

BON APPETIT LES CHATS !