



Salade de quinoa aux légumes d'été

Extrait de kit cooking, 20 préparations de base pour 125 recettes équilibrées, Dr Isabelle de Vaugelas, éditions Albin Michel.

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de quinoa
- 200 g de haricots verts frais
- 1/2 botte d'asperges vertes
- 100 g de tomates cerises
- 6 radis roses
- 1 cuil. à c. de thym
- sel marin
- poivre du moulin

① **Préparer à l'avance.** Rincez le quinoa, mettez-le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 10 minutes. Ôtez du feu et laissez gonfler 5 minutes. Laissez refroidir et conservez dans votre récipient sous vide 10 jours maximum.

② Coupez la base des asperges à l'aide d'un couteau puis épluchez-les. Mettez les haricots verts dans le panier d'un cuit-vapeur et faites cuire 3 minutes, puis ajoutez les asperges et prolongez la cuisson de 7 minutes. Égouttez, laissez refroidir et conservez dans un récipient sous vide au réfrigérateur 10 jours maximum.

③ **Le jour J.** Dans un saladier, mélangez le quinoa, les tomates cerises coupées en deux, les haricots verts coupés en tronçons de 2 ou 3 cm, les pointes d'asperges et les radis roses émincés. Parsemez de thym, salez et poivrez et servez avec une vinaigrette.

ET ON BOIT QUOI ?

Le Médoc, Merrain rouge 2017, Producta Vignobles. Élevé en fût de chêne, son nez exhale des arômes de fruit mûrs et des notes torréfiées. En bouche, finale persistante. 8,90 €, GMS.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération

