

Salade de quinoa, de poires, de fêta et de fines herbes

Ingrédients

QUANTITÉ : 8 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

- 250 ml (1 tasse) de quinoa non cuit - donnera 500 ml (2 tasses) de quinoa cuit
- 1 poivron vert
- 2 oignons verts
- 60 ml (1/4 tasse) de fines herbes fraîches (menthe, coriandre et persil)
- 175 ml (3/4 tasse) de fêta (pasteurisé)
- 2 poires Bartlett (ou poires en conserve)
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- Jus de 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre



MATÉRIEL REQUIS : 3 planches à découper / poêle électrique / 3 couteaux / 2 bols à mélanger (grands) / 2 bols à mélanger (petits) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / petites assiettes et fourchettes pour la dégustation / 2 cuillères / passoire / fouet

Préparation

- 1) Préparer le quinoa à l'avance selon les instructions sur l'emballage. Transférer le quinoa cuit dans un grand bol et laisser refroidir. Réfrigérer le quinoa s'il ne sera pas utilisé tout de suite.
- 2) Bien laver le poivron, les oignons verts, les poires et les herbes fraîches sous l'eau froide courante.
- 3) Couper le poivron vert en dés; trancher finement les oignons verts et hacher les fines herbes. Évider les poires et les couper.
- 4) Émietter le fêta.
- 5) Émincer l'ail.
- 6) Dans un petit bol, fouetter l'huile, le jus de citron, l'ail, l'origan et le poivre.
- 7) Ajouter le poivron vert, les oignons verts, le fêta, les fines herbes et les poires au quinoa refroidi. Ajouter la vinaigrette et mélanger.

..... Astuce du chef

Le quinoa est un grain entier que l'on considère comme une protéine entière. Il est facile à cuire et peut être utilisé dans toutes sortes de recettes. Il peut remplacer le riz et peut être servi chaud ou froid.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com