

# Salade Quinoa Lentilles



## Ingrédients pour 8 personnes :

- 300g de quinoa (cru) 
- 200g de lentilles vertes (crues) 
- Légumes de saison
- Quelques amandes concassées 
- fêta ou autre fromage (selon les goûts)
- herbes aromatiques (persil, menthe, coriandre, etc.)
- huile d'olive 
- vinaigre
- moutarde
- curry

## Cuisson :

### Lentilles vertes :

- Rincer les lentilles
- Mettre les lentilles dans l'eau froide (1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau), porter progressivement à ébullition
- Cuisson 20 à 25 minutes à petit bouillon

### Quinoa :

- Rincer la quinoa abondamment pour enlever la saponine (ça mousse!)
- Mettre la quinoa dans l'eau froide (1 volume de quinoa = 2 volumes d'eau), porter à ébullition
- Cuire 10 minutes à petit bouillon
- Une fois la cuisson terminée, éteindre le feu, couvrir et laisser gonfler 2 à 5 minutes.

## Recette :

- Cuire les légumes qui le nécessitent
- Couper les légumes crus et cuits, concasser les amandes
- Lorsque la quinoa, les lentilles et les légumes ont refroidi, assembler tous les ingrédients
- Ajouter les herbes aromatiques et le fromage selon les goûts
- Faire une vinaigrette : huile d'olive, moutarde, vinaigre et curry

**Servir bien frais en ajoutant la vinaigrette au dernier moment**



A partir de :

**4,80€**

**SOIT 0.6€/PERS**

+ prix des légumes  
et du fromage



## Bon à savoir :

40g de lentilles crues = 100g g de lentilles cuites

40g de quinoa crue = 100g de quinoa cuite

## Le Saviez-vous?

Pour une quinoa savoureuse, il est impératif de la rincer abondamment ! En effet, la quinoa est naturellement recouverte de saponine, une molécule que l'on retrouve dans certains...savons! Cette substance amère permet d'éloigner les insectes et oiseaux !

# Salade Quinoa Lentilles



## Ingrédients pour 8 personnes :

- 300g de quinoa (cru) 
- 200g de lentilles vertes (crues) 
- Légumes de saison
- Quelques amandes concassées 
- fêta ou autre fromage (selon les goûts)
- herbes aromatiques (persil, menthe, coriandre, etc.)
- huile d'olive 
- vinaigre
- moutarde
- curry

## Cuisson :

### Lentilles vertes :

- Rincer les lentilles
- Mettre les lentilles dans l'eau froide (1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau), porter progressivement à ébullition
- Cuisson 20 à 25 minutes à petit bouillon

### Quinoa :

- Rincer la quinoa abondamment pour enlever la saponine (ça mousse!)
- Mettre la quinoa dans l'eau froide (1 volume de quinoa = 2 volumes d'eau), porter à ébullition
- Cuire 10 minutes à petit bouillon
- Une fois la cuisson terminée, éteindre le feu, couvrir et laisser gonfler 2 à 5 minutes.

## Recette :

- Cuire les légumes qui le nécessitent
- Couper les légumes crus et cuits, concasser les amandes
- Lorsque la quinoa, les lentilles et les légumes ont refroidi, assembler tous les ingrédients
- Ajouter les herbes aromatiques et le fromage selon les goûts
- Faire une vinaigrette : huile d'olive, moutarde, vinaigre et curry

**Servir bien frais en ajoutant la vinaigrette au dernier moment**



A partir de :  
**4,80€**

**SOIT 0.6€/PERS**

+ prix des légumes  
et du fromage



## Bon à savoir :

40g de lentilles crues = 100g g de lentilles cuites  
40g de quinoa crue = 100g de quinoa cuite

## Le Saviez-vous?

Pour une quinoa savoureuse, il est impératif de la rincer abondamment ! En effet, la quinoa est naturellement recouverte de saponine, une molécule que l'on retrouve dans certains...savons! Cette substance amère permet d'éloigner les insectes et oiseaux !