

Salade bio : haricots verts au quinoa

"Salade de quinoa bio : recette simple et gourmande"

Préparée en 15 mn chrono, voici une salade de quinoa bio parfaite pour les pic-nics d'été ! A savourer bien frais !

↓ Voir les ingrédients

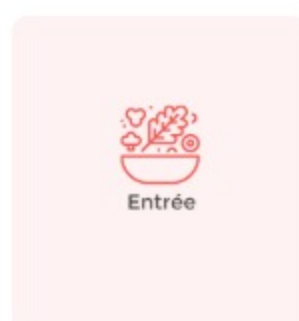
🕒 Temps de préparation 15 mn

👤 Nombre de personnes 4 pers.

🍴 Difficulté Facile



Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 sachet de Trio de quinoa sans gluten sans lactose Jardin BiO
- 1 bocal de haricots verts extra fins Jardin BiO
- 2 branches de céleri
- 2 bulbes de fenouil
- 2 échalotes (ou oignons nouveaux)
- 1 cuil. à soupe d'un mélange de petites graines (courge, pavot, sésame, tournesol, ...)
- sel et poivre du moulin
- Pour la vinaigrette :
 - 1/2 bouquet de ciboulette
 - 2 cuil. à soupe de Pur jus Citron Jardin BiO
 - 2 cuil. à café de moutarde forte de Dijon Jardin BiO
 - 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra Jardin BiO
 - 1 pincée de sel et quelques tours de moulin à poivre

Etapes de préparation

- 1 Préparez la vinaigrette. Ciselez la ciboulette. Dans un bol, mélangez la moutarde et le citron. Ajoutez l'huile d'olive et la ciboulette et remuez à nouveau.
- 2 Coupez en fines rondelles les branches de céleri et ciselez les feuilles. Retirez les premières côtes du bulbes de fenouil, lavez les bulbes, coupez-les en 2 et émincez-les finement. Pelez et émincez les échalotes.
- 3 Dans un saladier, mélangez délicatement toutes les crudités, les haricots verts et le Trio de quinoa avec la vinaigrette.
- 4 Déposez la salade dans un plat de service, saupoudrez de feuilles de céleri ciselées et de petites graines.
- 5 Astuce gourmande ! Pour un repas complet, vous pourrez servir cette salade accompagnée d'un œuf mollet par personne et de pois chiches sautés à l'huile d'olive.