SALADE PRINTANIÈRE DE QUINOA AUX BOULETTES DE LÉGUMES

4 PORTIONS | 22 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Boulettes de légumes Garden Gourmet

200 g de quinoa

1 petit oignon rouge

1 gousse d'ail

1 betterave cuite

50 g de roquette

6 radis

1 orange

1 citron

huile d'olive

1 petit bouquet d'aneth

sel et poivre

Découvre le mélange de saveurs qu'offre cette salade originale et végétarienne! Parfaite pour un déjeuner léger ou comme plat d'accompagnement.

PRÉPARATION

1. Cuisson du quinoa

Fais cuire le quinoa selon les instructions indiquées sur l'emballage, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutte et laisse refroidir. Coupe les betteraves en cubes et les radis en tranches.
Hache l'oignon et l'ail et fais-les revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoute les cubes de betteraves et fais-les frire brièvement.

2. Mélange des légumes avec le quinoa

Mélange les légumes avec le quinoa. Épluche l'orange et coupe-la en morceaux.

3. Cuisson des boulettes de légumes

Mélange légèrement le mélange de quinoa avec la roquette, l'orange et le radis. Assaisonne d'huile d'olive, de zeste de citron, de jus et de sel et poivre. Fais cuire les boulettes de légumes comme indiqué sur l'emballage.

4. Dressage

Mets la salade dans un bol. Répartis les boulettes dessus et garnis d'aneth.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR