

# SALADE PRINTANIÈRE DE QUINOA AUX BOULETTES DE LÉGUMES

## 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



4 PORTIONS



22 MIN



FACILE

Découvrez 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

Faites cuire le quinoa selon les instructions indiquées sur l'emballage, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et laissez refroidir. Coupez les betteraves en cubes et les radis en tranches.

Hachez l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les cubes de betteraves et faites-les frire brièvement.

### 2. Mélange des légumes avec le quinoa

Mélangez les légumes avec le quinoa. Épluchez l'orange et coupez-la en morceaux.

### 3. Cuisson des boulettes de légumes

Mélangez légèrement le mélange de quinoa avec la roquette, l'orange et le radis.

Assaisonnez d'huile d'olive, de zeste de citron, de jus et de sel et poivre. Faites cuire les boulettes de légumes comme indiqué sur l'emballage.

### 4. Dressage

Mettez la salade dans un bol. Répartissez les boulettes dessus et garnissez d'aneth.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)**