

SALADE EN BOCAL AVEC BOULETTES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

 2 PORTIONS

 20 MIN

 FACILE

1 paquet de Boulettes de légumes
Garden Gourmet

200 g de quinoa

60 g de pousses d'épinards

80 g de tomates cerises

80 g de carottes râpées

10 g de graines de citrouille

30 g de framboises

60 g d'edamames cuits

5 cuillères à soupe d'huile d'olive
extra vierge

3 cuillères à soupe de vinaigre de
cidre de pomme

Sel et poivre

Les salades sont parfaites pour l'été. Pourquoi ne pas être original en la présentant dans un beau bocal ?
100% végétarienne! Essayez-là!

PRÉPARATION

1. Cuisson des boulettes de légumes et du riz

Préparez les boulettes de légumes Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage. Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage (ou achetez déjà préparé).

2. Préparation des tomates

Coupez les tomates cerises en deux.

3. Préparation des framboises

Écrasez les framboises à la fourchette et ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre. Assaisonnez et mélangez.

4. Préparation de la salade dans le bocal

Versez la vinaigrette au fond du pot. Puis le quinoa, les edamame, les carottes râpées, les boulettes de légumes et les tomates cerises. Complétez avec les feuilles d'épinards et les graines de courge.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**