

# Salade de quinoa



Une délicieuse salade de quinoa accompagnée de légumes frais, idéale pour un repas léger et équilibré.

## Préparation

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

## Allergène(s)

Aucun

## Régime(s)

Végétarien

Sans Gluten

## Ingrédients

150g de quinoa

1 concombre

2 tomates

1 poivron rouge

1 oignon rouge

1 avocat

1 citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

## Étapes

### Étape 1

Faire cuire le quinoa selon les instructions du paquet

### Étape 2

Pendant ce temps, couper tous les légumes en petits dés.

### Étape 3

Éplucher et dénoyauter l'avocat, puis le couper en tranches.

### Étape 4

Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

### Étape 5

Dans un grand saladier, mélanger le quinoa cuit, les légumes et les tranches d'avocat.

### Étape 6

Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.

### Étape 7

Servir la salade de quinoa aux légumes frais et déguster !

[Revenir aux recettes](#)



Mentions légales

Politique de confidentialité

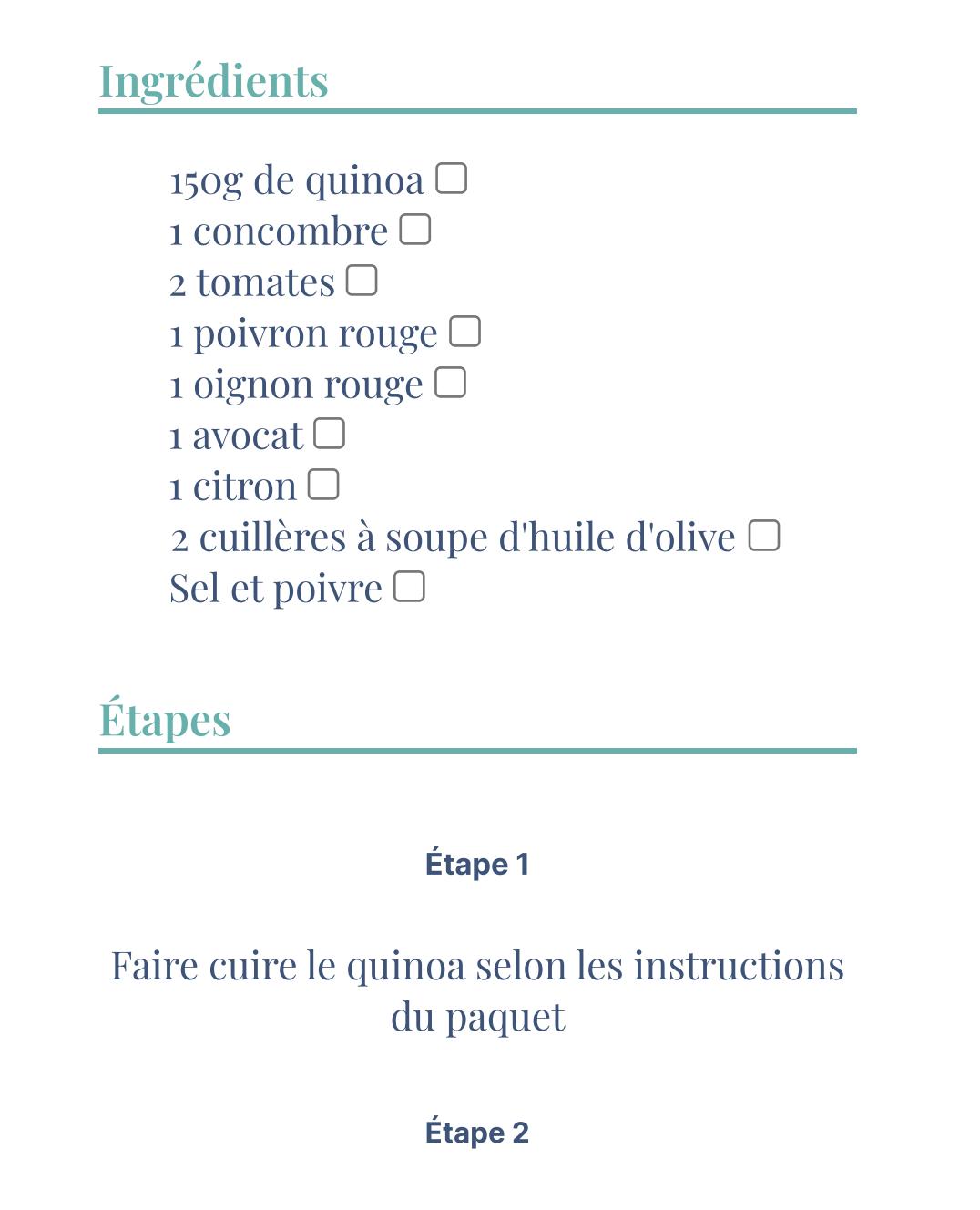
Lucas Jouffroy 2023

# Salade de quinoa



4/5

[Voir les 3 avis](#)



Une délicieuse salade de quinoa accompagnée de légumes frais, idéale pour un repas léger et équilibré.

## Préparation

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

## Allergène(s)

Aucun

## Régime(s)

Végétarien

Sans Gluten

## Ingrédients

150g de quinoa

1 concombre

2 tomates

1 poivron rouge

1 oignon rouge

1 avocat

1 citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

## Étapes

### Étape 1

Faire cuire le quinoa selon les instructions du paquet

### Étape 2

Pendant ce temps, couper tous les légumes en petits dés.

### Étape 3

Éplucher et dénoyauter l'avocat, puis le couper en tranches.

### Étape 4

Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

### Étape 5

Dans un grand saladier, mélanger le quinoa cuit, les légumes et les tranches d'avocat.

### Étape 6

Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.

### Étape 7

Servir la salade de quinoa aux légumes frais et déguster !

[Revenir aux recettes](#)



Mentions légales

Politique de confidentialité

Lucas Jouffroy 2023