



LA SALADE TIÈDE DE QUINOA, POIREAU, CHICON ET CHOU CHINOIS

Lorsque je te croise, ô toi mon lecteur, tu me dis souvent que tu recherches avant tout des recettes simples, à réaliser au quotidien, parce que dimanche, ce n'est qu'une fois par semaine. Tu as tout à fait raison. Le problème, c'est que j'ai tendance à me dire que tu ne viendras visiter ces pages que si je te propose des choses qui sortent de l'ordinaire, hé bien, je constate que ce n'est pas forcément le cas. Alors, profite des jours calmes pour préparer rapidement à manger et pouvoir consacrer plus de temps à ce qui compte. Et je ferais bien d'en faire autant ! La salade est toujours une bonne solution vite frigo rapide !

Cette petite recette est simplissime, avec des ingrédients de saison, donc, pas chers et qui ne nécessite pas d'ingrédients exotiques introuvables. Souvent, je ne trouve pas de légumes à associer avec le poireau... Ici, je trouve que le mélange des trois est assez réussi. Et comme le chicon et le chou chinois restent crus, la salade est croquante, légèrement chaude, ce qui est très agréable.

Pour deux personnes

1 poireau
1 chicon
1/6 de chou chinois
1 pomme
10 c à s de quinoa cuit

Pour la vinaigrette :

le jus d'1/2 pamplemousse
5 c à s d'huile d'olive
1 c à s de tamari
1 c à s de vinaigre de riz
1 c à s d'huile de sésame toasté (ou d'huile de sésame normale)



J'indique souvent la quantité de céréales cuites car j'en dispose toujours d'une ou deux sortes dans mon frigo étant donné que j'en consomme très régulièrement. On peut considérer que le quinoa, comme le riz d'ailleurs, gonfle de deux fois son volume, donc tu peux compter 5 c à s de quinoa cru. J'ai choisi un quinoa mélangé de trois sortes différentes, car j'aime la couleur que cela donne à l'assiette. Cuis le quinoa. Détaille le poireau en petits bâtonnets. Fais-les revenir rapidement à la

poêle dans un fond d'huile d'olive ou de graisse de coco. Pendant ce temps, prépare tes autres légumes : coupe la pomme, le chicon et le chou chinois en petits morceaux. Prépare ta vinaigrette : presse le demi pamplemousse et mélange tous les ingrédients. Le poireau doit être al dente. Ajoute les autres légumes dans la poêle, mélange bien et laisse-les réchauffer quelques minutes. Ils ne doivent pas cuire. Ajoute le quinoa et la vinaigrette et c'est prêt !

Il ne te reste plus qu'à passer un bon moment !