



LA RECETTE DU MOIS

Salade de Tomates au quinoa, pois chiches et feta

Ingrédients :

- 1 petit verre de quinoa cru
- 250 g de pois chiches cuits
- Tomates multicolores (environ 600 g en tout)
- 1/2 oignon blanc
- 75 g de feta
- Quelques feuilles de basilic
- 1 citron
- 1 c. à c. de moutarde
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre



Préparation :

Faire cuire le quinoa 12 à 15 minutes dans deux fois son volume d'eau. Rincer et égoutter les pois chiches. Laver les tomates, les détailler en tranches.

Préparer la sauce : dans un saladier, émincer finement l'oignon, ajouter le jus du citron, la moutarde, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Émulsionner la sauce.

Verser tout ou partie du quinoa, les pois chiches et les tomates.

Mélanger la salade et poser dessus la feta cassée en morceaux.

Décorer des feuilles de basilic ciselées.

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com