




Salade de quinoa

 1 personne

INGREDIENTS

Quinoa 50g
Lentilles corail 50g
Carotte 100g
Oignon rouge 20g
Citron 1pc
Persil
Sel, Poivre

NOTES

Les lentilles corail sont riches en fibres. Celles-ci améliorent et facilitent la digestion en stimulant la contraction de l'intestin. Elles sont également pauvres en formap's*.

*Les fodmap's sont des sucres qui favorisent la production de gaz, engendrant des ballonnements intestinaux.

PRÉPARATION

1. Rincez le quinoa et les lentilles à l'eau claire.
2. Portez une première casserole d'eau à ébullition (volume d'eau = 1,5x le volume de quinoa). Ajoutez le quinoa et faites cuire 10 minutes.
3. Portez une seconde casserole d'eau à ébullition (volume d'eau = 3x le volume de lentilles). Ajoutez les lentilles et faites cuire 10 minutes à feu moyen.
4. Nettoyez et épluchez les carottes, coupez-les en petits morceaux. Ensuite, cuire 10 minutes à la vapeur.
5. Pendant ce temps, émincez finement l'oignon rouge, récupérez le jus d'un citron et hachez finement le persil.
6. Une fois les cuissons terminées, mélangez le tout, ajoutez le sel et le poivre. Dégustez chaud ou réservez au frais pour une salade froide.

	1 portion 270,3g	100g
Energie (kcal)	337,0	124,7
Protéines (g)	21,0	7,8
Lipides (g)	4,4	1,6
Glucides (g)	53,3	19,7
Sel (g)	0,5	0,2
Fibres alimentaires (g)	10,9	4,0