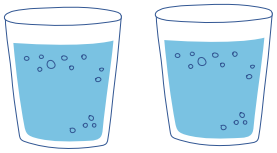
Salade de quinoa melon et pastèque

BERRY GRAINES
Supergraines alimentaires

Conseils de préparation

1 volume de quinoa

2 volumes d'eau froide



A ébullition: cuisson 6 min à feu moyen

C'est prêt !

A cuisiner chaud en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson, froid en salade !

Recette : x4

150g de quinoa - 1 bouquet de menthe - 1/2 melon - 1 belle tranche de pastèque - 150g de feta - 5 cuillères à soupe de vinaigre balsamique - 6 cuillères à soupe d'huile d'olive - sel

- Dans une casserole faites venir à ébullition l'eau (conseils de préparation du quinoa ci-dessus), ajouter le quinoa dans l'eau bouillante, laisser cuire 6 minutes puis égouttez et laisser refroidir.
- Couper et vider le melon puis réaliser des billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Réaliser également des billes avec la pastèque (sinon couper en petits cubes).
- Hacher la menthe et la mélanger au quinoa.
- Ajouter les billes de melon et de pastèque, mélanger et ajouter la feta coupée en dès.
- Pour l'assaisonnement, mélanger le vinaigre et l'huile d'olive, saler légèrement et jouter à la salade.
- Placer au frais avant de déguster.