

Salade épinards-quinoa



Mise en place et préparation:
env. 20 min
Pour 4 verrines d'env. 6 dl
Plat principal pour 4 personnes

7 dl d'eau

200 g de quinoa

¾ de c. c. de sel

8 abricots secs

(moelleux)

300 g de pousses d'épinards

450 g de cottage cheese

**2 c. s. de graines
de tournesol**

**1 c. s. de moutarde
à l'ancienne**

**2½ c. s. de vinaigre de vin
blanc**

5 c. s. d'huile de colza

sel, poivre, selon goût

1. Porter l'eau à ébullition avec le quinoa et le sel, laisser cuire env. 20 min à découvert, laisser refroidir, remplir les verrines.
2. Couper les abricots en fines lanières. Répartir sur le quinoa avec épinards, cottage cheese et graines de tournesol.
3. Mélanger moutarde, vinaigre et huile, ajouter 2 c. s. d'eau, mélanger, rectifier l'assaisonnement. Arroser la salade d'un filet de sauce au moment de servir.

Portion: 496 kcal, lip 24 g, glu 38 g, pro 25 g

