

Salade de quinoa aux légumes et avocat



La salade de quinoa aux légumes et à l'avocat est une option délicieuse et saine qui combine des ingrédients nutritifs et frais. Cette recette est riche en protéines, fibres et graisses saines, offrant un repas équilibré et plein de saveurs.

Ingrédients :

- 1 tasse de quinoa ;
- 2 tasses d'eau ;
- 1 courgette moyenne, coupée en dés ;

- 1 carotte moyenne, râpée ;
- 1 poivron rouge, coupé en fines lanières ;
- 1 avocat mûr, coupé en dés ;
- Feuilles de roquette ou d'épinards (facultatif) ;
- Jus d'1 citron ;
- Huile d'olive extra vierge ;
- Sel et poivre au goût ;
- Graines de tournesol ou autres graines (facultatif).

Méthode de préparation :

Lavez bien le quinoa sous l'eau courante pour éliminer l'amertume.

Dans une casserole, porter à ébullition le quinoa et l'eau. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée.

Pendant que le quinoa cuit, préparez les légumes. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites revenir les courgettes, les carottes et les poivrons rouges jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Dans un grand bol, mélanger le quinoa cuit et les légumes sautés. Ajoutez les cubes d'avocat dessus.

Lavez la salade avec du jus de citron et de l'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du poivre au goût.

Si vous le souhaitez, ajoutez des feuilles de roquette ou d'épinards pour une touche verte et encore plus de nutriments.

Terminez la salade avec des graines de tournesol ou d'autres graines pour lui donner une texture croquante.

Bienfaits de la salade de quinoa aux légumes et avocat :

Quinoa riche en protéines : le quinoa est une excellente source de protéines complètes, fournissant tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin.

Fibres nutritives : le quinoa et les légumineuses ajoutent des fibres qui contribuent à la satiété, facilitent la digestion et maintiennent une fonction intestinale saine.

Graisses saines : l'avocat est riche en graisses monoinsaturées saines, qui sont bénéfiques pour la santé cardiaque et aident à l'absorption des nutriments.

Vitamines et minéraux : les légumineuses ajoutent une variété de vitamines et de minéraux essentiels, tels que la vitamine A, la vitamine C, le potassium et des antioxydants.



Repas équilibré : Cette salade fournit une combinaison équilibrée de glucides, de protéines et de graisses saines, ce qui en fait un choix complet pour un repas sain.

Saveur rafraîchissante : la combinaison de saveurs fraîches de légumes, d'avocat et de citron offre un plat rafraîchissant et délicieux.

Cette salade de quinoa aux légumes et à l'avocat est un excellent choix pour un déjeuner léger, un dîner sain ou même à emporter sous forme de panier-repas. En plus d'être facile à préparer, c'est une délicieuse façon d'incorporer des ingrédients nutritifs et naturels à votre alimentation.

Tutoriel vidéo

Regardez le didacticiel vidéo de cette recette pour apprendre à la préparer de manière plus visuelle.

[CLIQUEZ ICI POUR LIRE CET ARTICLE COMPLET](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)