

Salade estivale

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette est idéale pour un BBQ, un repas rapidement préparé en revenant du boulot, une journée chaude,... Bref : LA salade de l'été ! L'halloumi est un fromage provenant de Chypre, qui est succulent une fois grillé. Il contient beaucoup de protéines, convient au végétariens et il a la particularité de garder une forme correcte sans fondre en cuisant ! Le top du top !



Instructions :

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée pour y cuire le quinoa. Pour savoir quand il est cuit, les petits grains doivent être presque translucides. Je vous conseille de goûter fréquemment.
2. Pendant ce temps là, équeutez les haricots verts et rincez-les. Cuisez-les à la vapeur.
3. Une fois que vos deux aliments sont cuits, rincez-les sous l'eau froide.
4. Cuisez l'halloumi soit au grill soit à la poêle sans matière grasse. Il doit être bien grillé, il ne sera que meilleur.
5. Ciselez la menthe, le persil, préparez la vinaigrette avec le sel, le poivre, l'huile et le vinaigre.
6. Mélangez tous les ingrédients et ajoutez-les graines de sésame.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Quinoa	125g
Haricots verts	500g
Halloumi	225g
Graines de sésame	10g
Persil	branche
Menthe	Branche
Sel, poivres, origan	
Huile d'olive	2 cuillères à soupe
Vinaigre balsamique	1 cuillère à soupe