

Salade quinoa, légumes, mangue

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, ce type de salade est ultra diététique ! Utilisez toujours la même base (ou pas) mais variez les plaisirs en changeant la source de protéines (crevettes, feta, mozzarella, lentilles,...) et les différents fruits et légumes. En lunch ou en souper, ce type de salade est vraiment consistant et plaisant !



Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée afin d'y cuire le quinoa pendant une dizaine de minutes.
2. Découpez tous les légumes et les fruits et mélangez-les ensemble avec du jus de citron.
3. Grillez le poulet avec du curry et du curcuma et ajoutez le poulet le quinoa dans votre saladier.
4. Mélangez tous les ingrédients avec les épices et l'avocat.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Quinoa	240g
Tomate	1
Poivrons	2
Avocat	1
Mangue	1
Jeunes pousses d'épinard	150g
Filet de poulet	300g
Ciboulette fraîche	

Epices : sel, poivre, curry, curcuma