

Salade à la truite, nectarine, avocat et quinoa

INSTRUCTIONS : j'annonce que c'est ma nouvelle salade préférée ! L'utilisation de la truite saumonée à place du saumon permet de varier complètement son plat. J'ai également rôti des nectarines pour qu'elles apportent un petit goût sucré. La recette est faite pour deux personnes.



Liste des courses

Instructions

1. Cuisez votre quinoa dans de l'eau bouillante salée, rincez-le et faites-le refroidir.
2. Découpez en petits morceaux la truite et arrosez les morceaux de jus de citron. Réservez au frais pendant minimum 30 minutes.
3. Lavez et découpez en lamelles votre nectarine et faites-la revenir à feu doux dans l'huile d'olive.
4. Découpez le concombre et l'avocat en morceaux et râpez les carottes.
5. Faites revenir vos pignons de pin sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils se colorient.
6. Ajoutez les épices, le basilic en petits morceaux et le vinaigre balsamique.
7. Dressez votre salade et savourez ! :-)

Ingrédients	Quantité
Truite saumonée	200g
Concombre	1
Carottes	2
Avocat	1
Nectarine	1
Quinoa	120g
Pignon de pin	15g
Huile d'olive	1 càs
Vinaigre balsamique	1 càs
Basilic	5 feuilles
Epices : sel et poivre	