

Salade potimarron, fêta, quinoa

INSTRUCTIONS : salade végétarienne ! J'adore ce type de salade en hiver. 100% saison, le quinoa apporte énorme de glucides complexes et de protéines de bonnes qualités c'est l'aliment indispensable à avoir dans son placard. Les graines de courge sont surtout présentes pour le côté croquant. Pour ma recette de tranches de potiron/potimarron, elle est déjà sur le site !

Ps : j'adore les plats chauds/froids donc mon quinoa et ma courge sont chauds mais ma fêta est froide.



Instructions

1. Préparez les tranches de potimarron.
2. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et ajoutez-y le quinoa. Après 10/12 minutes, il sera cuit. Vous pouvez l'égoutter et le passer légèrement sous l'eau.
3. Découpez en dés la fêta.
4. Découpez en dés les tranches de courge (après avoir retiré la peau).
5. Mélangez le tout, ajoutez les graines de courge, le sel et le poivre. Ps : comme j'ai utilisé de l'huile pour cuire les tranches de courge, plus besoin d'en ajouter =)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Quinoa	80g sec
Fêta	1 tranche
Potimaron	1
Huile d'olive	2 cuillères à soupe
Ail	3 gousses
Graines de courge	15 pièces

Épices : sel, poivre, noix de muscade