



Le quinoa contient plus de protéines que la plupart des céréales.

Quinoa, oranges et canneberges en salade

FAMILIAL (6 portions)

250 ml (1 tasse)	De quinoa
250 ml (1 tasse)	De concombre pelé en dés
125 ml (1/2 tasse)	De canneberges séchées
2	Oranges pelées coupées en morceaux
50 ml (1/4 tasse)	De graines de tournesol
50 ml (1/4 tasse)	D'oignons rouges hachés finement
SAUCE À SALADE	
50 ml (1/4 tasse)	D'huile d'olive
15 ml (1 c. à table)	De jus de lime
5 ml (1 c. à thé)	De zeste de lime
5 ml (1 c. à thé)	De sucre
Au goût	Sel et poivre

- Rincer le quinoa à l'eau froide et égoutter.
- Dans une grande casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau. Ajouter le quinoa en remuant. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le quinoa soit transparent. Égoutter et laisser refroidir.
- Dans un saladier, mettre le quinoa, le concombre, les canneberges, les oranges, les graines de tournesol et l'oignon rouge.

SAUCE À SALADE

- Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime, le zeste de lime et le sucre.
- Verser la sauce sur la salade. Bien mélanger. Assaisonner au goût.