

Salade tiède quinoa et poulet

Vinaigrette

1/4 tasse vinaigre de riz
1/3 tasse huile olive
2 cu table gingembre râpé
zeste d'un citron
ciboulette ciselée
sel & poivre

Salade

3 tasses quinoa cuit
2 tasses poulet cuit en dés
1 branche de céleri en dés
1/2 tasse canneberges
1/2 tasse noix de pin
1 paquet de roquette

Préparer la vinaigrette.

Mélanger tous les ingrédients de la salade et y ajouter la vinaigrette. Laisser macérer au moins une heure avant de servir. Dégourdir au micro-ondes avant de déguster.

Le quinoa est un bon substitut du riz. En plus d'être riche en fibres, il contient une grande quantité de protéines de haute qualité, d'acides gras polyinsaturés et représente une bonne source de fer. Il est tout aussi facile à cuire que le riz.