



Cuisine et
dépendances

Salade de quinoa au surimi à la vinaigrette de poire



Voilà une petite salade tout simple, avec une graine que j'aime beaucoup : le quinoa. Sans gluten, elle est plus riche en protéines que les autres céréales. Elle est aussi source de zinc et de fer, ce qui est particulièrement intéressant chez les végétariens.

Dans la série les plats à emporter au boulot, j'applique toujours le même principe pour un plat complet : des céréales, des crudités, un peu de protéines, quelques herbes fraîches et une petite sauce qui relève le tout. C'est tout bête, mais un peu de confiture dans la vinaigrette donne un goût spécial à toutes les préparations ; après, on joue du type de confiture pour quel plat, etc.

Ingrédients (pour 3 portions) :

- 150 g de quinoa
- 1 à 2 carottes
- 8 bâtonnets de surimi
- 200 g de concombre
- quelques brins de ciboulette

Pour la vinaigrette :

- 2 cuil à soupe d'huile
- 1 cuil à soupe de vinaigre
- 1 cuil à soupe de confiture de poires (ou autre confiture)
- sel et poivre

Préparation :

Faire cuire le quinoa façon pilaf : une quinzaine de minutes dans une casserole à couvert, avec deux fois son volume d'eau froide. Le quinoa est cuit quand le germe sort.

Éplucher et râper les carottes.

Enlever la peau du concombre, le couper en dés réguliers. Détailler également les bâtonnets de surimi en dés.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

Mélanger le quinoa cuit et refroidi avec les légumes et le surimi. Couper la ciboulette au ciseau au dessus de la salade. Napper de vinaigrette et réserver au frais.

Se mange bien frais.

Le 02 Septembre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/09/02/index.html>