

Salade de quinoa à l'avocat et noix grillées

durée totale **35 min.**

Données nutritionnelles (par portion):

2198 kJ / 525 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

Noix grillées :

60 g de noix de cajou
60 g d'amandes (blanchies)
3 càs Tamari sauce soja sans
gluten fermentation
naturelle Kikkoman
1 càc de sucre

Salade :

200 g de quinoa
1 bouquet de radis
1 concombre
5 càs Tamari sauce soja sans
gluten fermentation
naturelle Kikkoman
2 càs de jus de citron
1 càc de miel
0,5 càc de moutarde
1 càs d'huile végétale
2 avocats mûrs

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 160°C (140°C en mode chaleur tournante). Hacher grossièrement les noix de cajou et les amandes. Les mélanger aux 2 cuillères à soupe de sauce soja sans gluten Tamari et au sucre dans un bol. Étaler sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire griller jusqu'à ce que les noix soient croustillantes, environ 20 à 25 minutes.

Étape 2

Pendant que les noix rôtissent, rincer et égoutter le quinoa. Le faire cuire dans de l'eau bouillante pendant environ 15 minutes, puis l'égoutter et le transférer dans un bol. Laver et couper en fines tranches les radis et le concombre et les mélanger au quinoa.

Étape 3

Mélanger 5 cuillères à soupe de sauce tamari avec les 2 cuillères à soupe de jus de citron, le miel, l'huile végétale et la moutarde. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Verser sur la salade de quinoa et mélanger. Répartir la salade dans des assiettes. Couper les avocats en morceaux et les placer sur la salade de quinoa. Garnir avec les noix grillées chaudes et servir avec quelques herbes ou du cresson frais.

