

Quinoa bowl roquette pamplemousse grenade



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

15 minutes



Temps total :

20 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

250 g de quinoa (cru)

4-5 c.s. d'huile d'olive et/ou de noix

150 g de roquette

Optionnel :

2 pamplemousses

Jus d'1 citron (pour la vinaigrette)

1 grenade

4 c.s. de graines de diverses (courge, lin, chanvre, ...)

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole et y placer le quinoa durant env. 10-15 min. avant d'égoutter
2. Eplucher et détailler les pamplemousses en petits filets
3. Récupérer les grains de la grenade
4. Rincer la roquette
5. Pour un joli quinoa bowl roquette grenade pamplemousse, disposer :
 - Le quinoa cuit au fond
 - La roquette par-dessus
 - Les filets de pamplemousse et la grenade
6. Napper d'une bonne huile de noix et/ou d'olive extra-vierge et parsemer de quelques graines au choix

Coin des astuces

- Penser à agrémenter les salades de :
 - Graines (lin, chanvre, tournesol, courge,...)
 - Fruits à coques (noix, noisettes, amandes, pignons, ...)
 - Herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, ...)
- Pour des salades complètes sur le plan nutritionnel, les composer par exemple avec :
 - Une céréale complète ([millet](#), [boulgour](#), [quinoa](#), [orge](#) ou encore [sorgho](#))
 - Des légumes crus comme base ([épinards](#), roquette, [fenouil émincé](#), [chou émincé](#), ...)
 - Une source de protéine comme :
 - Du houmous comme dans ce [bowl quinoa d'automne](#)
 - Du tofu comme dans cette [salade à la courge et betterave rôties](#)
 - De la feta comme dans cette [salade betterave-noix-feta](#)
 - Du poisson fumé comme dans cette [salade de quinoa à la truite fumée](#)