

Salade de quinoa, betteraves et noix

Ingrédients

- 3-4 betteraves (lavez, coupez les tiges en laissant environ 1pouce, ne pas éplucher, laissez la racine)
- 1 ½ tasse de quinoa
- 3 tasses d'eau
- ½ tasse de noix
- 2-3 gousses d'ail
- pelure d'un citron
- jus d'un citron (environ ¼ tasse)
- 2 c. à table de vinaigre balsamique
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à thé de moutarde Dijon
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1/3 tasse de cilantro frais
- ½ c. à thé de sel de mer et poivre

Préparations

1. Préchauffer le four à 425F. Emballez les betteraves dans du papier aluminium et cuire au four pendant 1 heure ou 1 heure et demie. Les betteraves sont bien cuites lorsqu'elles peuvent être facilement percées. Laissez refroidir, peler et couper en cubes.

2. Bien rincer le quinoa sous l'eau froide. Dans une casserole ajouter l'eau et le quinoa. Porter à ébullition. Baisser le feu et faire mijoter à couvert environ 15 à 20 minutes. Laisser reposer à couvert 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, détacher les grains. Transvidez dans un grand bol.

3. Faire chauffer l'huile d'olive, l'ail et la pelure de citron dans une poêle pour 2 minutes. Ajoutez ensuite le vinaigre balsamique, le jus de citron et le sirop d'érable. Retirez du feu.

4. Ajoutez les betteraves au quinoa ainsi qu'une pincée de sel de mer. Ajoutez ensuite les noix et versez la vinaigrette chaude d'huile sur le quinoa. Bien mélanger le tout jusqu'à ce que le quinoa devienne rose.

5. Ajoutez du sel de mer et du poivre au goût et terminer avec du cilantro frais. Cette salade est aussi délicieuse le lendemain.

Source: deux nutritionnistes holistique à Toronto: Sherri Doak and Rebecca Lane.

