

Bol de quinoa et lentille

recette # 2

Bol de quinoa et lentille avec
mangue, radis melon d'eau et
sauce au miso

20 minutes

ingrédients

- 1--1 Lentilles brunes
- 1--1 Mangue(s)
- 2--3 Concombre(s) libanais
- 0.25--0.5 Radis melon d'eau
- 180-250 ml Quinoa blanc
- 15--15 ml de Graines de sésame mixtes grillées
- 15--20 ml de Pâte miso
- 30--45 ml de Mayonnaise
- 1--2 Sirop d'érable
- 0.5--1 coriandre
- vinaigre de riz

Préparation

laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Cuire le quinoa

Dans une casserole ajouter le **quinoa** et 2--2.5 tasses d'eau. Amener à ébullition. Baisser le feu et couvrir. Cuire 10-15 minutes.

Mise en place.

Éplucher et couper la mangue en cubes. Couper le concombre en cubes. Détacher quelques feuilles de coriandre. Trancher les radis. Égoutter les lentilles.

Faire la sauce miso

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la pâte de miso, le sirop d'érable et 1 c. à s. de vinaigre de riz. Bien mélanger.

Monter l'assiette

Servir le quinoa avec les lentilles. Garnir avec la mangue, le concombre, les radis, la coriandre, la sauce et les graines de sésame.

Il est possible faire un buffet à salade et laisser chacun se servir.

Bon appétit!

- Calories 561 kcal
- Lipides 11g
- Saturés 2g
- Trans 0g
- Cholestérol 3mg
- Sodium 443mg
- Protéines 22g
- Glucides 99g
- Sucres 29g
- Fibres 13g

Revision #1

Created 1 March 2023 13:22:33 by ChefEable05

Updated 1 March 2023 13:48:45 by ChefEable05