



Recette réalisée par
CHRISTOPHE ADAM

Chef et Directeur Général
de L'Eclair de Génie Café et du Dépôt Légal

QUINOA DETOX & SAUCE SOJA MIEL SÉSAME

Ma salade tout en goût et en couleurs

Recette pour 1 portion

- 60g de laitue iceberg
- 40g de mélange de quinoa (cru)
- 10g de pousses d'épinard
- 30g tomates marinées
- 1/4 avocat (environ 50g)
- 15g de radis roses
- 30g de mangue
- 30g de dinde fumée
- 5g de crispy oignon
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre
- Jus de citron

Vinaigrette soja :

- 2cl de sauce soja salée
- 2cl d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel
- 10 cl d'huile de pépins de raisin

Préparation :

Vinaigrette soja :

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Taboulé de quinoa:

Cuire le mélange de quinoa. Couper en brunoise les tomates confites et les mélanger au quinoa cuit. Verser la moitié de la vinaigrette sur le quinoa et mélanger.

Fruits et légumes :

Couper la mangue en dés.
Laver les pousses d'épinards.
Couper les radis roses en rondelles fines.
Couper l'avocat en lamelles et mettre du jus de citron dessus pour qu'il ne noircisse pas.

Dinde fumée :

Trancher finement la dinde fumée à la trancheuse.

Montage et finitions :

Tapiser le fond du bol de taboulé de quinoa et de laitue iceberg.
Compléter le bol avec les tranches de dinde fumée, les rondelles de radis, les pousses d'épinard, les tomates marinées, les lamelles d'avocat, les dés de mangue et les oignons frits.
Assaisonner avec la vinaigrette soja miel sésame.