



SALADE DE QUINOA, LÉGUMES DU SOLEIL ET FÉTA

(pour 4 personnes)



INGRÉDIENTS

Pour la vinaigrette:

- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel
- Poivre

Pour la salade:

- 320 g de quinoa
- 2 courgettes
- 500 g de tomates cerises
- 1 poivron
- 200 g de féta
- 4 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées
- 1/2 oignon rouge
- Le jus de 1 citron
- Aromates à volonté: basilic, menthe, romarin...



PRÉPARATION

1. Rincez, faites cuire puis égouttez le quinoa.
2. Épluchez et coupez les courgettes et le poivron en petits cubes. Ciselez l'oignon rouge.
3. Faites revenir les légumes dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive puis laissez refroidir.
4. Lavez et coupez les tomates cerises en deux.
5. Découpez la féta en petits cubes.
6. Détaillez les olives en lamelles.
7. Mettez le tout dans un grand saladier puis ajoutez le quinoa et les légumes refroidis ainsi que le jus de citron, mélangez bien.
8. Préparez la vinaigrette: mélangez la moutarde, le vinaigre et l'huile d'olive, salez et poivrez.
9. Ajoutez la vinaigrette à votre salade.
10. Ciselez puis ajoutez les aromates, mélangez.



BON À SAVOIR

- Les épices et aromates permettent de relever vos plats tout en limitant l'ajout de sucre et de sel.



GÂTEAU MOELLEUX, AUX FIGUES, AMANDES, NOIX DE PÉCAN ET MIEL (pour 8 personnes)



INGRÉDIENTS

- 500 g de figues fraîches
- 150 g de farine complète de petit épeautre
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de noix de pécan
- 2 œufs
- 20 cl de lait d'amande
- 50 g de miel
- 50 g de sirop d'agave
- 20 cl d'huile végétale
- Vanille liquide ou en poudre
- Levure chimique



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C.

1. Cassez les œufs dans un saladier, versez le lait d'amande, la vanille et fouettez le tout.
2. Ajoutez le miel et le sirop d'agave à la préparation et mélangez à nouveau.
3. Incorporez l'huile végétale et fouettez.
4. Versez petit à petit la farine, la poudre d'amande et la levure chimique dans le mélange tout en fouettant pour éviter la formation de grumeaux jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Lavez et découpez les figues en quartiers.
6. Versez la préparation dans un moule rond, préalablement couvert de papier sulfurisé.
7. Placez les figues et les noix de pécan sur la pâte.
8. Enfournez pour 30 minutes à 180 °C.



BON À SAVOIR

- Vous pouvez aussi utiliser de la farine de pois chiche, riche en fibres et protéines et à faible index glycémique.