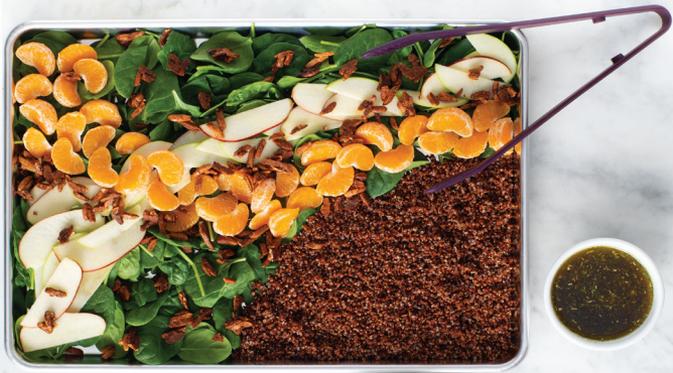


# SALADE QUINOA ET ÉPINARDS SUR UNE PLAQUE



TEMPS TOTAL : 20 min



DONNE : 8 portions



COÛT PAR PORTION :  
1,62 \$CA/1,28 \$US

## TRUC

Coupez la pomme en deux et enlevez le cœur. À l'aide de la **Mandoline 4 en 1**, tranchez-la finement.

## VINAIGRETTE

¾ tasse d'huile d'olive

¼ tasse de vinaigre balsamique

2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette  
Balsamique**

## SALADE

½ tasse de quinoa non cuit, de préférence  
rouge ou arc-en-ciel

1 tasse d'eau chaude

1 c. à table de **Mélange Bouillon de légumes**,  
ou de mélange à trempette au choix

3 clémentines

1 pomme, non pelée

8 tasses de bébés épinards

¼ tasse d'amandes émondées

1. Pour la vinaigrette, à l'aide de l'**Entonnoir**, verser l'huile, le vinaigre et le mélange pour vinaigrette dans une **Carafe**. Visser le couvercle et remuer pour mélanger. Si préparée d'avance, garder au réfrigérateur (jusqu'à 1 semaine).
2. Pour la salade, disposer le quinoa dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter 1 tasse d'eau chaude et le mélange pour bouillon ou à trempette. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à tendreté et jusqu'à absorption de l'eau, soit de 12 à 15 minutes.
3. Entretemps, peler les clémentines et les séparer en segment. Trancher finement la pomme.
4. Pour servir, répartir le quinoa sur un tiers d'une **Plaque de cuisson**. Remplir la partie supérieure d'épinards, puis disposer les clémentines et la pomme par-dessus. Parsemer de noix. Arroser de ½ tasse de vinaigrette. Goûter et en ajouter plus au besoin.

**Par portion :** Calories 190, Lipides 12 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 150 mg, Glucides 17 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 4 g

# SALADE DE QUINOA À LA POMME ET AU CHEDDAR FORT



TEMPS TOTAL : 20 min



DONNE : 8 portions



COÛT PAR PORTION :  
1,11 \$CA/0,94 \$US

## TRUC

Préparez à l'avance et réfrigérez la vinaigrette dans la **Carafe**; elle se conservera jusqu'à une semaine.

## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres comme du poulet et ajouter 2 tasses de verdure à la salade.

1 tasse de quinoa non cuit  
2 tasses d'eau  
3 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Balsamique**, divisé  
¾ tasse d'huile d'olive  
¼ tasse de vinaigre balsamique

2 pommes  
2 branches de céleri  
1 tasse de cheddar fort, râpé  
**Garnitures** (facultatif) : pacanes ou graines de tournesol hachées, canneberges séchées

1. Dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, combiner le quinoa, l'eau et 1 c. à table de mélange pour vinaigrette. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
2. Entretemps, verser dans une **Carafe** à l'aide de l'**Entonnoir** 2 c. à table de mélange pour vinaigrette, l'huile et le vinaigre. Visser le couvercle et remuer pour mélanger (donne environ 1 tasse de vinaigrette).
3. Couper les pommes (sans les peler) et le céleri en cubes.
4. Lorsque le quinoa est cuit, incorporer ¼ tasse de vinaigrette (conserver le reste pour une autre fois), les pommes, le céleri, le fromage et les garnitures, si désiré.

**Par portion** : Calories 210, Lipides 11 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 250 mg, Glucides 22 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 7 g