

Salade de quinoa, lentilles et chèvre

Ingrédients pour 2 personnes

- 100gr de graines de quinoa
- 50g de lentilles vertes sèches ou 160 grammes de lentilles en boîte
- 1 botte de petits radis
- 100gr de chèvre frais (type Petit Billy)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 100 gr de pousses d'épinards
- 50 grammes de noisettes ou pignons de pin ou noix
- ciboulette



Vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus d'1 citron
- 2 cuillères à café de moutarde
- sel, poivre
- eau

Préparation

- Faites cuire le quinoa et les lentilles séparément en suivant les instructions respectives sur les boîtes puis laissez refroidir. Mélangez ensuite le quinoa et les lentilles. Réservez au frais.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive au jus d'un citron puis ajoutez un peu de moutarde.
- Lavez les radis et coupez les en tranches fines et ajoutez les au quinoa et aux lentilles. Ajoutez la vinaigrette et la ciboulette ciselée et mélanger. Salez, poivrez.
- Dans un bol, écrasez le chèvre frais avec une cuillère de crème fraîche épaisse. Formez ensuite des boules de chèvre.
- Dans l'assiette ou un saladier, disposez les pousses d'épinards. Déposez dessus le mélange quinoa/lentilles/radis. Laissez reposer au frais une vingtaine de minutes.
- Au moment de servir, ajoutez les boules de chèvre frais et parsemer de pignons de pin/noix/noisettes
- Servez frais.



Vous pouvez utiliser du quinoa et des lentilles déjà cuits ou une vinaigrette toute prête, il ne vous reste plus qu'à tout assembler.



Vous pouvez ajouter en protéines des lardons, du jambon, du thon, 2 oeufs et varier les légumes avec des tomates cerises, des carottes coupées en rondelles, etc.