

SALADE QUINOA LENTILLES CAROTTE POIVRON



Temps de préparation: 22mn - Temps de cuisson: 20mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 200g Carottes
- 1/2 Poivron
- 150g Quinoa
- 150g Lentilles vertes
- 2cc Moutarde au Miel
- 2cs Huile d'olive
- 3cs Vinaigre Balsamique blanc
- à votre goût Sel poivre
- 1cm Gingembre frais
- 500g Eau

Préparation:

- Placer 500g d'eau dans le bol puis faire chauffer 7 min/ 100° / vitesse 1
- Ajouter 150g de lentilles & 150g de quinoa avec 1 cc de sel puis faire cuire 12 minutes/ 100°/ sens inverse / vitesse 1
- Une fois cuit l'égoutter puis le passer sous l'eau froide pour que cela refroidisse plus vite. Réserver dans un récipient
- Laver le bol: Placer dans le bol, 200g de carottes épluchées et coupées en morceaux, 1 cm de gingembre, 1/2 poivron rouge, 2cc de moutarde au miel, 2cs d'huile d'olive, 3cs de vinaigre balsamique blanc, du sel poivre Mixer 4 sec /vitesse 5.
- Plus mélanger aux lentilles & Quinoa
- Servir froid