

Recette pour le mois de mars

Cette salade rafraîchissante est parfaite pour la transition vers le printemps. Riche en protéines grâce au quinoa et en fibres grâce aux haricots noirs, c'est une option satisfaisante et nutritive pour n'importe quel repas.



Salade de quinoa et haricots noirs

2 épis de maïs, débarrassés de leurs enveloppes

1 courgette moyenne, coupée dans le sens de la longueur en lamelles d'un quart de pouce

2 cuillères à soupe d'huile d'avocat pour rôtir les légumes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge

¼ tasse de jus de limette

1 cuillère à thé de cumin moulu

3 tasses de quinoa cuit (voir Recettes associées)

3 tasses de jeunes pousses de roquette

1 boîte de 15 onces de haricots noirs sans sel ajouté, rincés

1 tasse de salsa, divisé

½ tasse de coriandre fraîche hachée, divisée

¾ tasse de fromage feta, divisée

1 avocat, coupé en dés, divisé

Préparation :

1. Faire chauffer une poêle en fonte enduite d'huile d'avocat à feu moyen. Faire rôtir le maïs, en le tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit tendre, 4 à 5 minutes. Rôtir les courgettes, en les tournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 2 minutes de chaque côté. Hacher grossièrement les courgettes et couper les grains des épis.
2. Mélanger l'huile, le jus de lime et le cumin dans un grand bol. Ajouter les courgettes, le maïs, le quinoa, la roquette, les haricots et la moitié de la salsa, la coriandre, le fromage et l'avocat. Mélanger délicatement pour combiner.



3. Recouvrir avec le reste de la salsa, de la coriandre, du fromage et de l'avocat.

Bonne appétit !