

## **Salade rafraîchissante de concombre, de quinoa et de menthe**

Le temps chaud appelle des repas frais et rafraîchissants. Cette salade de concombre, de quinoa et de menthe est l'option parfaite pour le mois de juillet. Elle est entièrement composée d'ingrédients entiers et naturels, sans additifs artificiels ni produits chimiques cachés. Que vous mangiez à la maison, que vous vous rendiez à un pique-nique ou que vous cherchiez un diner rapide qui ne vous laissera pas l'impression de vous sentir lourd, ce plat offre une solution propre et croquante qui favorise votre bien-être. De plus, il est facile à préparer et encore plus facile à déguster.



### **Ingédients (pour 2-3 personnes) :**

- 1 tasse de quinoa (bien rincé)
- 2 tasses d'eau filtrée
- 1 grand concombre (pelé si ciré, coupé en dés)
- 1/4 de tasse de feuilles de menthe fraîche (finement hachées)
- 1/4 de tasse de persil frais (facultatif, haché)
- Jus d'un citron (fraîchement pressé)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge pressée à froid
- Sel marin à volonté (non raffiné, sans additifs)
- Facultatif : 1/4 d'avocat, coupé en dés (pour plus d'onctuosité)

### **Instructions :**

1. Cuire le quinoa : Dans une casserole moyenne, mélanger le quinoa et l'eau filtrée. Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Mélanger à l'aide d'une fourchette et laisser refroidir complètement.



2. Préparer les légumes : Pendant que le quinoa refroidit, couper le concombre en dés et hacher finement la menthe et le persil.
3. Mélanger les ingrédients : Dans un grand bol, mélanger le quinoa refroidi, le concombre, les herbes, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajouter du sel de mer au goût.
4. Servir frais : Laissez la salade reposer au réfrigérateur pendant 15 à 30 minutes avant de la servir pour que les saveurs se mélangent. Garnir d'avocat avant de servir, le cas échéant.

### **Pourquoi il est adapté à la SCM :**

- Pas d'additifs synthétiques ni de conservateurs
- Le citron et les herbes aromatiques ajoutent naturellement de la saveur, sans sauces ni assaisonnements.
- Le quinoa est naturellement sans gluten et doux pour la digestion.
- Le concombre est rafraîchissant et hydratant, idéal pour les chaudes journées d'été.

En juillet, savourez des repas simples et nourrissants qui favorisent votre santé et votre bien-être, car tout le monde mérite un été sain et satisfaisant à table !