

Salade de quinoa au pamplemousse et edamame



Riche en fibres et en protéines végétales, cette salade de quinoa est parfaite pour les soupers ensoleillés ou les pique-niques improvisés. Proposé par notre nutritionniste, le mélange du pamplemousse acidulé, des légumes croquants et du quinoa moelleux en fait une option aussi savoureuse qu'équilibrée. Parfaite pour varier les plaisirs durant la saison chaude, elle s'inscrit à merveille dans un [menu d'été équilibré](#) et savoureux.

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 475

Lipides 18

Glucides 54

Fibres 12

Protéines 24

Sodium 210

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de quinoa sec, rincé

- 750 ml (3 tasses) d'edamames surgelés
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 1 pamplemousse
- ½ concombre anglais, en demi-rondelles
- 1 poivron rouge, en dés
- 2 oignons verts, ciselés
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche, hachée

Vinaigrette

- Le jus restant du pamplemousse (environ 60 ml / ¼ tasse)*
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de xérès
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Déposer le quinoa dans une casserole avec 500 ml (2 tasses) d'eau. Porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu doux, couvrir et cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à absorption complète de l'eau. Retirer du feu, aérer à la fourchette et laisser tiédir.
2. Dans une autre casserole, porter de l'eau à ébullition. Cuire les edamames 3 à 5 minutes. Égoutter et rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
3. Segmenter le pamplemousse au-dessus d'un bol pour récupérer le jus*. Réserver les suprêmes. Presser la membrane pour extraire le reste du jus.
4. Dans un petit bol, fouetter le jus de pamplemousse, l'huile, le vinaigre et la moutarde. Assaisonner au

5. Dans un grand bol, combiner le quinoa cuit, les edamames, les épinards, le concombre, le poivron, les oignons verts et la coriandre. Incorporer délicatement les suprêmes de pamplemousse.
6. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger doucement.
7. Réfrigérer 30 minutes avant de servir, si désiré.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal