

Salade de quinoa aux saucisses végétariennes



La combinaison de quinoa et de saucisses végétariennes rend cette salade très satisfaisante, tandis que les courgettes fraîches, les radis croquants et le feta crémeux ajoutent un mélange délicieux de saveurs et de textures. La vinaigrette balsamique acidulée unit le tout, rendant chaque bouchée irrésistible. Rapide à préparer, c'est le repas parfait pour les journées occupées où vous souhaitez quelque chose de nourrissant sans trop de tracas !

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 22

Glucides 33

Fibres 9

Protéines 27

Sodium 920

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de quinoa, sec

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 saucisses végétaliennes, tranchées en diagonale
- 1 courgette, coupée en demi-lunes
- 1 L (4 tasses) de légumes au choix (roquette, épinards, kale, etc.)
- 250 ml (1 tasse) de haricots blancs
- 125 ml (½ tasse) de fromage feta, en cubes (environ 1 cm)
- 125 ml (½ tasse) de radis, coupés en quartiers
- 1 oignon vert, tranché finement

Sauce

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, émincée

Préparation

1. Dans une casserole, cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage.
2. Dans une poêle à feu moyen-vif, chauffer l'huile d'olive. Ajouter les courgettes et les faire sauter environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer et mettre de côté.
3. Dans la même poêle, ajouter les tranches de saucisses végétaliennes et cuire 3 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Pendant ce temps, dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
5. Dans un grand bol de service, combiner le quinoa, les courgettes, les saucisses végétariennes, les légumes, les haricots blancs, le feta, les radis et l'oignon vert. Arroser de vinaigrette et mélanger délicatement pour servir.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux