

Salade de quinoa et lupins épicée



Une recette pour vous faire découvrir les lupins, cette légumineuse croquante et rassasiante ! Ce repas plaira particulièrement aux fans d'aliments épicés, mais une alternative est proposée pour une version plus douce.

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 19

Glucides 37

Fibres 6

Protéines 24

Sodium 305

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 3 oignons verts, hachés
- 250 ml (1 tasse) de carottes, coupées en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en cubes

- 750 ml (3 tasses) de chou nappa, haché
- 1 conserve de 540 ml (19oz) de lupins, rincés et égouttés (voir Note)
- Poivre et sel, au goût

Vinaigrette

- 1 gousse d’ail ou 5 ml (1 c. à thé) d’ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de sriracha (voir Note)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) d’huile de sésame grillé

Note : Les lupins font partie de la famille des légumineuses. Vous les trouverez dans les supermarchés à la même place que les pois chiches, fèves rouges etc.

Pour une version plus douce, mettre 15 ml (1 c. à soupe) de sriracha et remplacer la deuxième cuillère à soupe par 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz.

Préparation

1. Dans une casserole d’eau bouillante à feu élevé, cuire le quinoa. Laisser frémir à demi-couvert à basse température pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un grand poêlon, chauffer à feu moyen élevé l’huile végétale et y ajouter les oignons verts et les carottes en rondelles. Cuire 5 minutes en brassant de temps en temps.
3. Ajouter les poivrons rouges et le chou nappa et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 5 minutes.
4. Ajouter les lupinset bien mélanger. Retirer du feu et assaisonner au goût.
5. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l’aide d’une fourchette.
6. Répartir le quinoa dans 4 assiettes. Ajouter le mélange de légumes et de lupins et verser la vinaigrette. Mélanger et déguster !

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux