

Salade à l'avocat, quinoa et pois chiche

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g de quinoa
- 4 poignées de roquette
- 1 petite boîte de pois chiches
- 2 avocats
- 6 à 8 noisettes
- 4 petits oignons nouveaux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- poivre



Préparation

- 1- Cuire le quinoa après rinçage dans 2 fois son volume d'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et cuire à couvert jusqu'à ce que les graines s'ouvrent (environ 20 minutes). Laisser reposer.
- 2- Pendant ce temps, préparer le reste : peler l'avocat, le couper en grandes lamelles et le citronner.
- 3- Couper les abricots secs en morceaux. Rincer les pois chiche. Concasser les noisettes. Couper les oignons en rondelles.
- 4- Préparer la sauce dans un saladier en mélangeant : huile, vinaigre, jus de citron et poivre.
- 5- Ajouter à la sauce : avocats, abricots, noisettes, pois chiches, roquette, quinoa égoutté et refroidi

Astuce : vous pouvez ajouter des fruits secs dans cette recette, exemple : abricots secs, figues...