

SALADE DE HARICOTS DE LIMA ET QUINOA

Ingrédients : pour 4 portions

Salade

- ½ tasse (90 g) de quinoa
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet bien assaisonné
- 1 boîte (398 ml) de haricots de Lima rincés et égouttés
- 2 poivrons rouges grillés et tranchés en petites lanières
- 1 tasse (150 g) de tomates cerise coupées en deux
- 1 pot de cœurs d'artichauts (6 oz/170 ml), égouttés et en fins quartiers
- ½ tasse (68 g) de concombre épépiné et haché
- 10 olives Kalamata dénoyautées et tranchées en rondelles
- 1 échalote sèche émincée
- ½ tasse (67 g) de feta en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil plat haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette hachée

Vinaigrette

- 4 c. à soupe (60 ml) d'huile d'olive
- 1 ½ c. à soupe (22,5 ml) de jus de citron
- 1 gousse d'ail au presse-ail
- ½ c. à thé (2.5 ml) d'origan séché
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Rincer à grande eau le quinoa et bien l'égoutter. Le disposer dans une petite casserole. Y ajouter le bouillon de poulet. Porter à ébullition baisser le feu et laisser mijoter à couvert durant 15 minutes. Égoutter s'il reste du liquide et réserver jusqu'à complet refroidissement.
2. Dans un saladier, fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette.
3. Ajouter le reste des ingrédients et touiller délicatement.
4. Rectifier l'assaisonnement et réfrigérer au moins une heure pour donner le temps aux saveurs de se marier.
5. Servir.

Par Maripel

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 30 octobre 2019

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2019/10/salade-de-haricots-de-lima-et-quinoa.html>