

Salade de quinoa, pommes et gouda fumé

Ingédients:

1 tasse de quinoa blanc ou rouge
1 tasse de jus de pomme
1 tasse d'eau
2 c. à s. de vinaigre de cidre ou balsamique blanc
2 c. à s. de sirop d'érable
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
1/4 tasse d'huile d'olive
Poivre et sel
1 pomme rouge
1 branche de céleri
2 oignons verts
1/2 tasse de fromage gouda fumé

Préparation:

Déposer le quinoa dans un tamis et rincer à l'eau froide. Égoutter.

Dans une casserole moyenne, mélanger le quinoa, le jus de pomme et l'eau. Porter à ébullition à feu vif. Lorsque la préparation bout à gros bouillons, réduire à feu moyen-doux, couvrir 10 minutes. Retirer du feu en laissant le couvercle. Laisser reposer 5 minutes.

Retirer le couvercle et laisser refroidir avant d'ajouter à la salade.

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger le vinaigre, le sirop d'érable et la moutarde. Poivrer et saler. Verser l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.

Couper la pomme, le céleri, les oignons verts et le fromage en petits dés de même grosseur.

Ajouter les pommes dans la vinaigrette et mélanger pour bien enrober. Ajouter le quinoa, le céleri, les oignons verts et le fromage. Bien mélanger.

À table avec les soeurs Bellegarde (<http://lessoeursbellegarde.blogspot.ca/>)