

Menu d'avril Extrait offert

Rainbowl
acidulé

Oeuf mollet

Flan maison



Menu express

Chili sin carne
(haricots rouges
à la mexicaine)

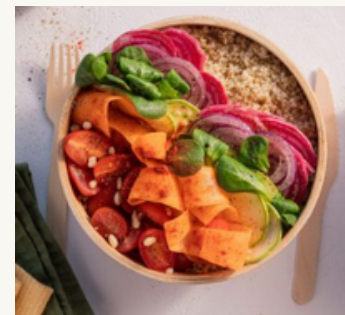
Salade
de mâche

Yaourt

Quinoa de printemps aux asperges

INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 180 g de quinoa
- 2 betteraves
- 2 oignons rouges
- pousses de mâche
- 1 courgette jaune
- 3 carottes
- 3 poignées de tomates cerises
- 1 jus de citron
- 4 c. à soupe tahin (purée de sésame)
- une pincée de paprika fumé
- quelques pignons de pin toastés



PRÉPARATION

1. Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante durant 10 à 12 minutes, puis l'égoutter et le laisser refroidir.
2. Peler et découper en fines tranches la betterave, la courgette et les carottes à l'aide d'une mandoline. Couper en deux les tomates cerises.
3. Quand le quinoa est refroidi, en déposer au fond de 4 bols (ou assiettes creuses) puis déposer chaque ingrédient en lignes par dessus afin de recréer les couleurs de l'arc en ciel.
4. Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus d'un citron jaune avec le tahin. Ajouter un peu d'eau pour obtenir une texture légèrement plus liquide.
5. Verser la vinaigrette au moment de servir puis parsemer enfin de paprika fumé et de pignons de pin toastés.