



Salade de Choux kale et de Quinoa, Tomates et Avocat, Vinaigrette et Citronnée

Ingrédients

Pour 4 personnes

- La moitié d'un gros chou *kale*
- 100g de quinoa
- 1 belle tomate
- 1 demi-avocat
- 1 demi-oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincé de poivre noir moulu
- Quelques feuilles de menthe

Préparation

- Portez le quinoa et l'eau à ébullition dans une casserole
- Réduire à feu moyen, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes
- Pendant ce temps, lavez et effeuillez le *kale*, dénervez les feuilles et hachez-les finement
- Placez le *kale* dans un saladier, ajouter la vinaigrette citronnée et réservez pendant 10 minutes
- Lavez, pelez et découpez la tomate en dés
- Coupez le demi-avocat en dés. Hachez finement l'oignon rouge
- Mélangez-les au chou *kale*
- Une fois le quinoa cuit et refroidi, ajoutez le à la salade
- Décorez de quelques feuilles de menthe

Prim'Fruits



45 Avenue de Ronsard
41100 Vendôme
Tél. : 02 54 73 94 79

Horaires :
Lundi au jeudi 9h00/12h00 - 14h00/19h00
Vendredi et samedi 9h00/19h00

www.primfruits.fr