



Salade de quinoa, légumes et tofu



Ingrédients (4 personnes) :

- ✓ 300 g de quinoa
- ✓ 1 tofu (au choix)
- ✓ 1 botte d'oignons nouveaux
- ✓ 3 carottes
- ✓ 1 concombre
- ✓ 50 g de tomates séchées
- ✓ 50 g de noix de cajou
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Vinaigre de cidre
- ✓ Sel
- ✓ Piment d'espelette
- ✓ 1 botte d'herbes



Les étapes de préparation :



- o Rincer le quinoa puis le cuire à l'eau bouillante salée
- o Tailler les légumes finement
- o Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, les herbes et les tomates séchées
- o Rincer et tailler le tofu
- o Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement



Les infos diététiques

Si l'on décompose cette salade : elle est à base de **féculent** (le quinoa) auquel on ajoute une source de **protéines** (le tofu, une protéine végétale), des légumes de saison, des **oléagineux** (des noix de cajou), de l'oignon frais et des herbes.

Elle est donc **riche sur le plan nutritionnel** et amènera au corps tout ce dont il a besoin. Elle **ravira le microbiote intestinal**.

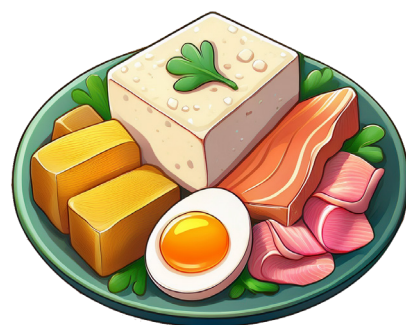
Uniquement végétale, elle **se conservera bien au réfrigérateur** et est disponible à tout moment, ce qui est **utile quand on manque d'appétit**.



Froide, elle s'apprécie en **cas de nausées, et/ou de dégoût des odeurs**. On peut utiliser du **basilic**, qui aide à lutter contre les nausées.

Le **tofu** est à base de soja, **riche en phyto-oestrogènes** et il ne faut pas en abuser.

Si vous faites souvent cette salade, **pensez à varier la source de protéines** et à la remplacer par des œufs, du poulet, du poisson ou du jambon.



Parole de diet' !



« C'est la période des jeunes légumes, pleins de vitamines, minéraux et anti-oxydants.

Nous en avons choisi certains mais vous pourrez faire cette salade avec d'autres, selon la saison et l'humeur du moment afin d'en profiter toute l'année.»