



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



821
calories

ACCOMPAGNEMENT

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Poke bol aux pois chiches et mangue



INGRÉDIENTS

200 grammes de carottes, râpées
1 tige de coriandre, hachée
1 citron, pressé
540 ml de pois chiche(en conserve)
1 chou rouge
1 avocat
1 mangue, en dés
190 grammes de quinoa rouge et blanc
190 grammes de crème sure
1 pincée d'épices mexicain

INSTRUCTIONS

Dans une casserole moyenne, combiner le quinoa, 2 tasses d'eau et une pincée de sel puis porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée. Réserver.

Pendant la cuisson du quinoa, presser le jus de la lime, râper les carottes, couper la chair de la mangue en petits dés, égoutter et rincer les pois chiches, hacher finement la coriandre et le chou.

Dans une grande poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Assécher les pois chiches et les ajouter à la poêle tout en assaisonnant avec le mélange d'épices, du sel et du poivre. Cuire 7 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Transférer et réserver.

Pendant la cuisson des pois chiches, combiner dans un bol, la crème sûre, la coriandre, le jus de lime, saler et poivrer au goût.

Dans un grand bol, combiner le quinoa, les pois chiches, la mangue, les carottes, l'avocat tranché et le chou haché au préalable, puis arroser avec la vinaigrette, saler et poivrer au goût, puis mélanger.

Monter les assiettes en répartissant la salade. Bon appétit !

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit