

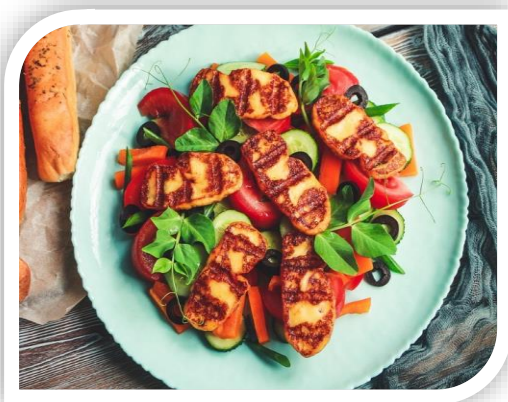
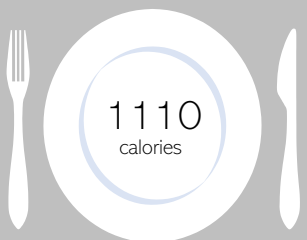


Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Quinoa blanc

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Salade au fromage grillé

INGRÉDIENTS

100 grammes de radis, tranchés fins
4 oeufs, en quartier
1 bouquet de kale, haché
150 grammes de tomates cerises, tranchées
100 ml de vinaigrette tomates basilic
50 grammes d'amandes effilées
125 grammes de fromage Halloumi, tranchés
1 citron, zesté et pressé
100 g d'olives noires
350 g de quinoa
1 contenant d'épices aux poivrons

INSTRUCTIONS

Cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante (2 tasses 1/2 d'eau).

Hacher le kale, trancher finement les radis, couper les oeufs en quartiers, le fromage en tranches et finement les tomates.

Assaisonner les oeufs avec 1/2 du mélange d'épices, saler et poivrer.

Sur le BBQ ou dans une poêle, griller le fromage 1 minute. Transférer et réserver la poêle, si utilisée.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyenvif. Ajouter les amandes, le mélange d'épices restants et cuire 1 minute.

Dans un bol de service, mélanger le kale, les radis, les olives, le quinoa, les tomates, la vinaigrette et mélanger.

Monter les bols en répartissant la salade, les oeufs assaisonnés, le halloumi poêlé et les amandes fumées.



TEMPS

30

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit