



# SALADE DE QUINOA AUX BETTERAVES JAUNES ET À L'AVOCAT

Avec de la feta crémeuse



## RAMÓN ROQUETA

Cette salade est à la fois fraîche et crémeuse. À l'instar de ce vin composé de chardonnay (plutôt gras) et de macabeo (très fruité).



Feta ✨



Mélange de mâche et de roquette ✨



Betterave jaune ✨



Oignon rouge



Quinoa



Cumin en poudre



Paprika en poudre



Avocat

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Végétarien

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Les betteraves jaunes utilisées dans cette salade sont bien plus fraîches que leurs homologues rouges. Elles s'associent bien avec la structure plutôt solide du quinoa et la saveur grasse de l'avocat. Vous allez assaisonner la salade avec d'épices méditerranéennes comme le cumin.

# BIEN COMMENCER

Ustensiles : **casserole avec couvercle** et **saladier**.

Recette de **salade de quinoa aux betteraves jaunes et à l'avocat** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le **bouillon** pour le **quinoa**. Pour les **betteraves jaunes**, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Épluchez les **betteraves** et coupez-les en morceaux de ½ cm. À couvert, faites-les cuire à point 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les.



## 2 CUIRE L'OIGNON ROUGE

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge**. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une autre casserole et faites revenir ¾ de l'**oignon rouge** 2 minutes à feu doux.



## 3 CUIRE LE QUINOA

Ajoutez le **quinoa**, le **cumin** et le **paprika en poudre**, puis remuez 30 secondes. Ajoutez le **bouillon** et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et égrenez à la fourchette.



## 4 DÉCOUPER ET ÉMIETTER

Pendant ce temps, coupez l'**avocat** par le milieu, videz la chair à la cuillère et taillez-la en petits morceaux.



## 5 MÉLANGER

Émiettez la **feta**. Dans un saladier, mélangez l'**oignon rouge**, la **betterave**, le **quinoa**, l'**avocat**, la moitié de la **feta** et le **mélange de mâche** et de **roquette** à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



## 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de **feta**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

## ★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, réduisez la quantité de quinoa ou limitez-vous à un quart d'avocat par personne.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

|   | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P   |
|---|---------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Betterave jaune (pc) *                    | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Oignon rouge (pc)                         | ½             | 1   | 1 ½ | 2   | 2 ½ | 3    |
| Quinoa (g)                                | 85            | 170 | 250 | 335 | 420 | 500  |
| Cumin en poudre (cc)                      | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Paprika en poudre (cc)                    | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Avocat (pc)                               | ½             | 1   | 1 ½ | 2   | 2 ½ | 3    |
| Feta (g) 7) *                             | 40            | 75  | 100 | 125 | 150 | 175  |
| Mélange de mâche et de roquette (g) 23) * | 30            | 60  | 90  | 120 | 150 | 180  |
| Bouillon de légumes* (ml)                 | 175           | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive* (cs)                       | ½             | 1   | 1   | 2   | 2   | 2    |
| Huile d'olive vierge extra* (cs)          | ½             | 1   | 1 ½ | 2   | 2 ½ | 3    |
| Vinaigre balsamique noir* (cc)            | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Sel et poivre*                            | selon le goût |     |     |     |     |      |

\*À ajouter vous-même | \* conserver au réfrigérateur

## VALEURS

### NUTRITIONNELLES PAR PORTION PAR 100 g

|                   |            |           |
|-------------------|------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3489 / 834 | 584 / 139 |
| Lipides (g)       | 47         | 8         |
| Dont saturés (g)  | 9,9        | 1,7       |
| Glucides (g)      | 68         | 11        |
| Dont sucres (g)   | 12,3       | 2,1       |
| Fibres (g)        | 14         | 2         |
| Protéines (g)     | 26         | 4         |
| Sel (g)           | 2,7        | 0,5       |

## ALLERGÈNES

7) Lactose

Peut contenir des traces de : 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 11 | 2017

