



# SALADE DE QUINOA CHAUDE AUX BETTERAVES JAUNES

Avec de la feta et de l'avocat



## ESPIGA BRANCO

Ce vin portugais d'Alenquer est un assemblage de cépages autochtones. Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Betterave jaune \*



Oignon rouge



Quinoa



Cumin moulu



Paprika



Avocat



Feta \*



Salade mixte \*

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Originnaire de la cordillère des Andes péruvienne, le quinoa correspond aux graines d'une plante à fleurs. Comme ce n'est pas une céréale, il ne contient pas de gluten. Il a un léger goût de noisette, à l'instar de l'avocat. Aujourd'hui, vous allez accompagner cette vedette des salades-repas de betteraves jaunes, bien plus fraîches que leurs homologues rouges.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle et saladier.

Recette de **salade de quinoa chaude aux betteraves jaunes** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES BETTERAVES

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 jaunes** et taillez-les en petits morceaux. À couvert, faites-les cuire à point 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez.



### 2 FAIRE REVENIR L'OIGNON

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge**. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une autre casserole et faites revenir  $\frac{3}{4}$  de l'**oignon rouge** 2 minutes à feu moyen ★.

★ **CONSEIL** : Vous allez utiliser une petite partie de l'oignon cru pour donner au plat plus de saveur et de piquant. Si vous préférez éviter de le manger cru, faites tout revenir à l'étape 2.



### 4 DÉCOUPER ET ÉMIETTER

Pendant ce temps, coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en morceaux. Émiettez la **feta**.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez le reste d'**oignon rouge**, les **betteraves jaunes**, le **quinoa**, l'**avocat**, la moitié de la **feta** et la **salade mixte**. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis remuez. Salez et poivrez.



### 3 CUIRE LE QUINOA

Ajoutez le **quinoa**, le **cumin** et le **paprika** à la casserole contenant l'**oignon rouge**, puis touillez 30 secondes. Versez le bouillon et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et égrainez à la fourchette.



### 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** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à  $\frac{2}{3}$  du quinoa cuit et à  $\frac{1}{4}$  d'avocat par personne. Le plat compte alors 609 kcal : 35 g de lipides, 49 g de glucides, 10 g de fibres, 20 g de protéines et 1,5 g de sel. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade le lendemain.

## 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	1½	2	2½	3
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Cumin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Salade mixte (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	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

## VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3410 / 815	570 / 136
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	11,3	1,9
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	12,3	2,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,1	0,4

## ALLERGÈNES

7) Lait/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 via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

SEMAINE 13 | 2018