



Salade d'épinards, quinoa et vinaigrette à l'orange

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 8 tasses d'épinards frais
- 8 tranches de radis melon, coupé en deux
- 1 tasse d'edamame
- 1/2 tasse de quinoa
- 2 oranges, coupés en suprême
- 4 c. table de canneberges séchées
- 4 c. table de graines de citrouille
- 4 c. table de noix de Grenoble, haché
- 2 carottes moyennes, pelées et râpées
- Sel et poivre au goût

Vinaigrette

- ¼ tasse de jus d'orange
- ¼ tasse de vinaigre de riz à l'ail
- 2 c. thé de miso
- 2 c. thé de gingembre haché finement
- 1 c. table de sirop d'érable
- Poivre

Préparation

1. Monter votre salade.
2. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de votre vinaigrette.
3. Arroser votre salade de vinaigrette selon votre goût. Conserver le reste au réfrigérateur.