



## ***Salade de quinoa, haricots noirs et maïs***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 6

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

---

TEMPS DE REPOS : 2H

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

### Patates douces rôties

- 2 livres de patates douces, épluchées et coupées en petits dés
- 2 c. table d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Vinaigrette

- 4 c. table d'huile d'olive
- 2 c. table de jus de citron
- 1/2 c. thé de cumin
- 1/4 c. thé de sel
- 1/4 c. thé de poudre de chili
- 1/4 c. thé de paprika
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement

### Salade

- 2 tasses de quinoa cuit
- 1 conserve de 540 ml de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 conserve de 341 ml de maïs en grains, égouttés
- 2 échalottes française (1/2 tasse), hachées finement
- 1 grosse poignée de kale, déchiqueté grossièrement

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Mélanger les cubes de patate douce dans un bol avec l'huile.
3. Saler et poivrer.
4. Étendre sur une plaque recouverte de papier parchemin et cuire au four pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que les cubes soient bien cuits et légèrement dorés.
5. Pendant ce temps, faire cuire le quinoa selon les indications du fabricant. Habituellement, 1 tasse de quinoa sec donne un rendement de 2 tasses de quinoa cuit.
6. Bien mélanger les ingrédients de la vinaigrette, réserver.
7. Dans un grand saladier, mélanger le quinoa, les haricots, le maïs, les échalotes, la vinaigrette, le kale et les patates douces.
8. Laisser reposer au frigo pendant 2 heures.