

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.