

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion : 4 portions



Salade de la fierté

Ingrédients :

- 2 tasses d'un mélange de quinoa et de bulgur
- 1 tasse de fèves edamames cuites
- 1 tasse de fromage feta léger, émietté
- 2 concombres coupés en morceaux
- 1 à 2 tasses de tomates cerises coupées en 2
- 1 échalote française coupée finement
- 1/4 tasse de pesto
- 1 filet d'huile d'olive extra-virge
- Sel et poivre au goût

Marche à suivre :

1. Dans un saladier, ajouter dans l'ordre tous les ingrédients qui composent la salade et bien mélanger le tout.
2. Rectifier l'assaisonnement, si besoin, à l'aide de pesto ou d'huile.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2015/01/5-recettes-pour-se-deculpabiliser-juste.html>