

Plat principal

Préparation :
50 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 3-4 personnes:

- 150g de Quinoa
- 150g de lentilles
- 1 gros fenouil
- 1 betterave rouge
- Jus de 2 citrons
- 6 càs d'huile d'olive
- 50g de pignon
- 1 chèvre frais

Suggestion

Des baies roses ou quelques herbes aromatiques ensoleilleront encore plus cette délicieuse salade!

Salade quinoa et lentilles au chèvre

- faire cuire le quinoa à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, égouter et réserver. En parallèle, faire cuire les lentilles pendant 20 minutes, égouter et réserver.
- éplucher et émincer finement les bulbes de fenouil et la betterave.
- presser le jus de citron et le mélanger à l'huile, saler
- faire griller les pignons à sec à la poêle
- dans un saladier, mélanger le fenouil, la betterave, les lentilles, le quinoa, ajouter la sauce, laisser reposer au frais au moins une demi heure.
- faire des quenelles avec le chèvre frais.
- Dresser la salade en y déposant le chèvre recouvert de pignons grillés! Bon appétit!



Suggestion de présentation