

Salade de quinoa et lentilles

Ingrédients

Lentilles	50 g
Quinoa	85 g
Eau	250 ml
Poivrons rouge coupés en dé	1
Oignons verts hachés	1
Roquette hachée	30 ml
Fromage féta émietté	40 g
Menthe fraîche hachée	½ bouquet
Huile de canola	30 ml
Jus de citron	25 ml
Moutarde de Dijon	5 ml

Méthode :

Rincer les lentilles et égouttée. Réserver. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau. Cuire le quinoa dans le l'eau jusqu'à l'absorption totale de l'eau. Rincer à l'eau froide. Dans un bol, mélanger les légumes. Ajouter le quinoa et les lentilles. Réserver. Dans un bol, bien mélanger les ingrédients liquides. Réserver. Ajouter la vinaigrette avant le service.