



SALADE DE LENTILLES ET QUINOA



4 portions



12 min.



30 min.

INGRÉDIENTS

1 sachets de Lentilles Vertes Tipiak®

100g de Quinoa Gourmet Tipiak®

1 carotte

1 avocat

2 tomates

2 c. à soupe de jus de citron

Huile, vinaigre, moutarde

Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles et le quinoa gourmand selon leur mode d'emploi au dos du pack et les laisser refroidir.
2. Pendant ce temps, râper la carotte. Couper l'avocat en petits cubes et le citronner. Découper les tomates en petits cubes.
3. Mélanger le tout et placer au frigo pendant 30 minutes. Servir avec une vinaigrette. C'est prêt !

ASTUCE

Il est possible d'agrémenter cette salade en ajoutant un fromage doux type féta ou bien du magret fumé.

On peut aussi poêler des pignons de pins et les ajouter à la salade.