



Bol gourmand végété au quinoa

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de quinoa	
5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de riz	
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel	
500 ml (2 tasses) d'edamames surgelés	
250 ml (1 tasse) de chou rouge tranché finement du commerce	
1 avocat en cubes	
500 ml (2 tasses) de cubes de mangue surgelés, décongelés	
1 poivron rouge coupé en lanières	
60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise épicée du commerce	
10 ml (2 c. à thé) de graines de chia	

MÉTHODE

1. Bien rincer le quinoa et le cuire selon les indications sur l'emballage. Verser le vinaigre de riz sur le quinoa, ajouter le sel et mélanger. Étendre le quinoa sur une plaque de cuisson et le faire refroidir au réfrigérateur.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les edamames pendant 3 minutes. Égoutter et réserver.
3. Répartir le quinoa dans 4 bols et garnir de chou rouge, d'avocat, de cubes de mangue, de poivron rouge et d'edamames.
4. Ajouter un trait de mayonnaise épicée et saupoudrer de graines de chia.

Saviez-vous que...

Le quinoa est recouvert de saponine, une substance qui lui donne un goût amer; il est donc important de bien le rincer avant la cuisson.



Aliments transformés
ou préparés au Québec



Aliments cultivés
au Québec



4 PORTIONS



15 MINUTES



15 MINUTES