

Salade estivale au fromage Feta

 4 à 6 portions

 25 minutes

INGRÉDIENTS

Salade

250 mL (1 tasse) quinoa, rincé et égoutté
1 petit oignon rouge, émincé
9 tomates cerises colorées, tranchées en deux
3 concombres libanais, tranchés
5 asperges grillées, coupées en morceaux
1 litre (4 tasses) bébés épinards, ciselés
60 mL (¼ tasse) basilic frais, ciselé
60 mL (¼ tasse) menthe fraîche, ciselée
125 mL (½ tasse) fromage Feta Saputo, émietté
60 mL (¼ tasse) noix de pin, grillées
Tranches de radis pour décorer
Assaisonner au goût

Vinaigrette

125 mL (½ tasse) huile d'olive
60 mL (¼ tasse) jus de citron
5 mL (1 c. à thé) fines herbes au choix
(ciboulette, thym, etc.), ciselées
5 mL (1 c. à thé) miel
5 mL (1 c. à thé) moutarde de Dijon
1 gousse d'ail, hachée finement

PRÉPARATION

Étape 1

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le quinoa de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Rincer sous l'eau froide et bien égoutter. Laisser tiédir à la température ambiante.

Étape 2

Dans un grand bol, ajouter le quinoa, l'oignon, les tomates, les épinards, les concombres, les asperges, la menthe et le basilic.

Étape 3

Parsemer de fromage Feta, de radis et de noix de pin. Saler et poivrer.

Étape 4

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet, puis incorporer à la salade.

Alimenté par **Saputo**