

Salade de quinoa aux fèves & petits pois

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de quinoa
- 200-250 g de gousses de fèves fraîches (ou 50 g de fèves)
- 1 petite courgette (150 g)
- 2 càs d'huile d'olives
- 100 g de bacon
- 125-150 g de gousses de petits pois (ou 50 g de petits pois)
- 4 tomates moyennes
- 100g de fêta
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 6 càs d'huile de colza
- Sel, poivre

Préparation

- Rincer le quinoa et le cuire à couvert dans une casserole pendant une douzaine de minutes (ou en suivant les informations sur l'emballage), puis le laisser refroidir.
- Écosser les fèves et ôter la peau qui entoure les graines.
- Couper la courgette en dés.
- Dans une poêle, faire revenir rapidement (environ 2 minutes) les dés de courgette et les fèves dans l'huile d'olive, puis les laisser refroidir.
- Dans la même poêle, sans ajout supplémentaire de matière grasse, faire revenir le bacon (coupé en dés ou allumettes), puis laisser refroidir.
- Écosser les petits pois.
- Couper les tomates en dés.
- Émietter la fêta.
- Préparer une vinaigrette sans ajout de sel (la fêta et le bacon en contiennent suffisamment) avec le vinaigre balsamique et l'huile de colza.
- Mélanger tous les ingrédients.