

## recette salée

# SALADE DE QUINOA, AVOCAT, FETA (ET AUTRES INGRÉDIENTS SURPRISES)

🕒 15 minutes

🕒 10 minutes

👥 2-3 personnes

### Ingédients

150 g de quinoa cru  
1/2 cube de bouillon de légumes  
40 g de tomates séchées à l'huile  
90 à 100 g de pois chiches cuits (50 g cru)  
60 gde feta  
1 petit avocat  
1 échalote  
le jus d'1/2 citron vert  
2 cs. d'huile d'olive  
2 cs. de vinaigre de cidre  
Poivre et sel, au goût

### Préparation

Porter une petite casserole d'eau à ébullition et ajouter le 1/2 cube de bouillon de légumes. Rincer le quinoa à l'eau froide avant de le plonger dans l'eau bouillante. Diminuer sur feu moyen, couvrir et poursuivre la cuisson durant 10 à 12 minutes. Une fois le temps écoulé, retirer du feu et égoutter le quinoa dans un grand tamis. Rincer à l'eau froide. Transvaser dans un saladier et réserver au frigo.

#### La garniture

Couper les tomates séchées en 4. Les placer dans un grand bol ou un petit saladier et y ajouter les pois chiches. Bien mélanger.

Couper la feta en petits cubes et l'ajouter au mélange pois chiches/tomates séchées. Couper l'avocat en tranches de +/- 1 cm d'épaisseur.

#### La vinaigrette

Couper l'échalote en fines tranches. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et le jus de citron vert. Ajouter ensuite l'échalote. Saler, poivrer, au goût.

#### Au moment de servir

Réunir le quinoa et le mélange pois chiches/tomates séchées/feta dans le plus grand saladier. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger. Déposer ensuite les tranches d'avocat sur la salade. Pour la déco, ajouter quelques feuilles de persil ou de menthe ainsi qu'un petit tour de moulin à poivre.

