

Salade de Quinoa et raisins blonds, brunoise de courgette jaune, pois chiches, tofu caramélisé au Balsamique blanc et tomates séchées

Recette pour 4 personnes

Description

Voilà une recette de salade de Quinoa qui plaira à tout le monde, un mélange intéressant qui permet de trouver le taux de proteine quotidien.

Ingrédients

Salade de Quinoa

- 250 Ml Quinoa
- 200 Ml Raisin sultana
- 1 Gros(se)s Courgette jaune
- 1 Unité(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 8 Unité(s) Tomates séchées
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Tofu

- 0.50 Unité(s) Tofu
- 250 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 75 Gr Sucre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Finition

- 3 Branche(s) Persil plat
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Laissez tremper les raisins dans de l'eau à température pièce. Le but est de les faire gonfler et de les attendrir.

Coupez la courgette jaune en 3 tronçons, ensuite, coupez des lamelles sur la hauteur de chaque tronçon de 0,5 cm d'épaisseur. Couchez les lamelles les unes sur les autres, puis détaillez des bâtonnets de 0,5 cm de largeur. Regroupez les bâtonnets ensemble, détaillez des cubes de 0,5 cm de côté. (vous avez réalisé une brunoise).

Passez les pois chiches sous l'eau froide pour les rincer.

Émincez finement les tomates séchées.

Détaillez en tofu en cube de 1 cm de côté.

Cuisson du Quinoa

Dans une casserole, versez le quinoa et presque deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baissez et laissez cuire à couvert et sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes. Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 minutes : le quinoa sera plus aéré.

Tofu

Portez à ébullition le Balsamique blanc et le sucre, laissez cuire 5 bonnes minutes, vous obtiendrez un caramel de Balsamique, évitez la coloration.

Hors du feu, faites rouler délicatement les cubes de tofu dans le caramel de Balsamique. Dans une poêle chaude, faire saisir les cubes de tofu caramélisés. Une fois une belle coloration obtenue, les réserver.

Montage et finition

Dans un bol, mélangez délicatement tous les ingrédients de la recette, ajoutez un filet d'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Déposez dans un bol la salade de quinoa, finalisez avec quelques feuilles de persil. Ajoutez un filet d'huile d'olive si vous le souhaitez.

Bon appétit!