



SALADE JAR QUINOA & LENTILLES EBLY®
RECETTE

SALADE JAR QUINOA & LENTILLES EBLY®



TEMPS 35 min
INGRÉDIENTS 11 ingrédients
FAIT POUR 1 personnes

INGRÉDIENTS

- 200g de Quinoa & lentilles EBLY®
- 12 tomates cerises
- 100g de salade verte
- 100g de roquette
- 12 radis
- 3 avocats
- 20 billes de mozzarella
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE CUISSON

1. Préparez le Quinoa & lentilles EBLY® selon le mode d'utilisation. Lavez et séchez la salade verte et la roquette. Coupez les tomates cerises en rondelles. Lavez et séchez les radis puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Enlevez la peau des avocats, dénoyautez-les et coupez-les en tranches fines.
2. Pour la vinaigrette, mélangez le vinaigre et l'huile, salez, poivrez. Versez cette sauce dans le fond d'un bocal.
3. Ajoutez le Quinoa & lentilles. Déposez la salade par-dessus. Ajoutez les morceaux de radis en les étalant bien. Ajoutez les rondelles de tomates cerises, les tranches d'avocat, les billes de mozzarella et terminez par la roquette. Mettez au frais jusqu'au moment de la dégustation.

Vous aimerez Aussi



BARQUETTES D'AVOCAT FARCIE AU QUINOA

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients



SALADE DE BLÉ EBLY® : FRAISES, BURRATA ET PESTO DE PISTACHES

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

11 ingrédients



SALADE REPAS DE COUSCOUS EN PERLES EBLY® "MASON JAR"

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

13 ingrédients

Source URL: <https://www.ebly.fr/nos-recettes/salade-jar-quinoa-et-lentilles-ebly>