

# Salade de quinoa aux asperges

## INGRÉDIENTS



1 tasse  
de quinoa cuit



1 botte d'asperges,  
coupées en morceaux



1 tasse  
de petits pois



1/4 tasse de menthe  
fraîche, hachée

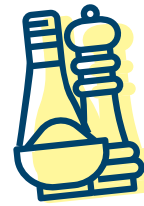


1/4 tasse de persil  
frais, haché



Le zeste et le jus  
de 1 citron

## ASSAISONNEMENTS



huile d'olive, sel, poivre, feta émiettée  
(en option, pour garnir)

## INSTRUCTIONS

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Une fois cuit, laissez-le refroidir.
2. Pendant ce temps, portez une casserole d'eau légèrement salée à ébullition.
3. Ajoutez les morceaux d'asperges et les petits pois, et faites-les cuire pendant environ 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Égouttez-les et rincez-les sous de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Laissez-les refroidir.
4. Dans un grand saladier, mélangez le quinoa cuit, les asperges cuites, les petits pois, la menthe hachée et le persil haché.
5. Dans un petit bol, fouettez ensemble le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour faire la vinaigrette.
6. Versez la vinaigrette sur la salade de quinoa et mélangez doucement pour bien enrober tous les ingrédients.
7. Garnissez la salade de feta émiettée (si désiré) avant de servir.



MBTP