Salade de quinoa

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de repos	10 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

à la sauce tahini

Quinoa

150 g de quinoa blanc

200 ml de bouillon de légumes

100 ml de jus de pomme

1 cs d'huile d'olive

1 cc de sirop d'érable

2 cs de raisins sultanines

½ cc de ras el hanout (mélange d'épices)

1 pointe de couteau de curcuma

1 pointe de couteau de cannelle

½ piment, haché

½ cc de sel

Salade

1 concombre

1 mangue

50 g de pistaches salées, pelées, hachées

3 branches d'aneth, hachées

3 branches de coriandre, hachées

3 branches de persil, hachées

2 branches de menthe, hachées

Vinaigrette

80 g de tahini

75 ml d'eau tiède

½ citron, uniquement le jus

1 cs d'huile d'olive

1 pointe de couteau de poudre de cumin

1 pointe de couteau de poivre de Cayenne

½ cc de sel

Quinoa

Laver et laisser égoutter le quinoa. Le déposer avec le reste des ingrédients dans un plat en porcelaine, mélanger.

Cuire le quinoa à la vapeur à 100 °C sur une grille au niveau moyen pendant 30 minutes.

Sortir le quinoa de l'espace de cuisson et laisser gonfler à couvert au moins 10 minutes. L'égrainer avec une fourchette.

Salade

Eplucher le concombre et l'épépiner. Eplucher la mangue. Tailler le concombre et la mangue en dés de 5 mm d'épaisseur. Les mettre avec les autres ingrédients dans un saladier et mélanger avec le quinoa tiédi.

Vinaigrette

Bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Dressage

Mélanger la vinaigrette avec le quinoa encore tiède.

Etapes de cuisson

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 30 min

Accessoires

Grille

Plat en porcelaine de 1 l environ.

Informations complémentaires

Créée le	08.08.2025