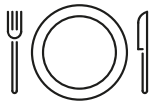


SALADE DE QUINOA AUX FIGUES, FETA ET PATATE DOUCE



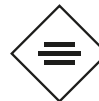
4 PERSONNES



25
MINUTES



45
MINUTES



NIVEAU FACILE

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 300 G DE QUINOA
- 1 PATATE DOUCE
- 1 GRENADE
- 8 FIGUES
- 200 G DE FETA
- PIGNONS DE PIN
- GRAINES DE COURGE
- POUSSE D'ÉPINARDS
- MÉLANGE DE SALADE
- 1 TÊTE D'AIL
- 1 C. À CAFÉ DE MOUTARDE
- 1 C. À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE
- 3 C. À SOUPE D'HUILE DE NOIX
- HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE



PRÊT, FEU, À VOTRE TABLIER

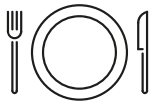
1. PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180 °C.
2. LAVEZ LA PATATE DOUCE, PUIS COUPEZ-LA EN TRANCHES ÉPAISSES.
3. PLACEZ-LES SUR UNE PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER CUISSON, SALEZ, POIVREZ ET ARROSEZ GÉNÉREUSEMENT D'HUILE D'OLIVE.
4. DÉPOSEZ L'AIL AU MILIEU DES TRANCHES DE PATATE DOUCE
5. ENFOURNEZ POUR 25 MIN ENVIRON EN RETOURNANT LES TRANCHES RÉGULIÈREMENT.
6. NETTOYEZ LE QUINOA, LE FAIRE CUIRE SELON LES INSTRUCTION SUR LE PAQUET

#MARCHEFRAISORGEVAL

#TRESBONAUQUOTIDIEN

POUR PLUS DE RECETTES REJOIGNEZ-NOUS SUR WWW.MARCHEFRAISORGEVAL.FR - @MARCHEFRAISORGEVAL

SALADE DE QUINOA AUX FIGUES, FETA ET PATATE DOUCE



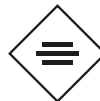
4 PERSONNES



25
MINUTES



45
MINUTES



NIVEAU FACILE

PRÊT, FEU, À VOTRE TABLIER

7. PRÉLEVEZ LES PÉPINS DE LA GRENADE

8. COUPEZ LES FIGUES EN QUARTIERS

9. PRÉPAREZ LA VINAIGRETTE, COUPER LE HAUT DE LA TÊTE D'AIL ET PRESSER AFIN DE RÉCUPÉRER LA PULPE, MÉLANGEZ AVEC LA MOUTARDE AVEC LE VINAIGRE, AJOUTEZ L'HUILE DE NOIX ET POIVREZ.

10. TORRÉFIEZ LES GRAINES DE COURGES ET LES PIGNONS DE PIN

11. RÉPARTISSEZ LE QUINOA DANS 4 BOLS, DISPOSEZ DANS CHACUN QUELQUES TRANCHES DE PATATE DOUCE, DES GRAINES DE GRENADES, DES QUARTIERS DE FIGUES.

ÉMIETTEZ DESSUS LA FETA, PARSEMEZ DE GRAINES DE COURGE ET PIGNONS DE PIN



#MARCHÉFRAISORGEVAL

#TRESBONAUQUOTIDIEN