**salade estivale colorÉe**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pour 4 personnes**

Préparation : 20 mn

Cuisson : 12 mn

Une image contenant plat, nourriture, repas, table

Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.

**Ingrédients**

150 g d’Ossau Iraty

300 g de quinoa

20 cerises dénoyautées

4 blancs de poulet

1 courgette jaune

1 pomme

6 cuillères à soupe de graine de grenade

1 petit concombre Noa

1/2 betterave Chioggia

20 tomates cerises jaunes

2 poignées de pousses de salade

6 mini épis de maïs

1 petit poivron rouge

Vinaigrette,

3 à 4 cuillères à soupe d’huile de colza,

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe de miel

Sel & poivre

Faites cuire le quinoa dans une casserole d’eau bouillante salée 12 minutes, l’essorez et le laissez refroidir totalement. Emincez les blancs de poulet et faites-les dorer à la poêle, laissez-les refroidir.

Lavez les légumes et les fruits, essuyez-les soigneusement.

Taillez la courgette en ruban avec un économe, émincez le poivron, le concombre, le maïs, la betterave, la salade et la pomme.

Taillez l’Ossau-Iraty en morceaux

Réalisez la salade en mélangeant tous les ingrédients ensemble et la vinaigrette et réservez-la au frais avant de la servir

**Astuce :** pour donner du pep’s à cette salade, vous pouvez réaliser une sauce asiatique en mélangeant ensemble 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz, 3 cuillères à soupe d’huile de sésame et un yaourt.

****

**Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel**