

SALADE ESTIVALE COLORÉE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 12 mn



Ingédients

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