



SALADE DE QUINOA *aux paillettes d'algues*



LES PAILLETES D'ALGUES SAUPODRÉES
SUR VOS SALADES APPORTENT UNE PETITE TOUCHE
MARINE ET SES BIENFAITS.



Ingédients

POUR 4 PERSONNES

- 1 petit verre de quinoa
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de curcuma
- 1 citron
- Poivre noir
- 125 g de tofu fumé
- 2 tomates bien mûres
- 1 avocat
- 2 cuillerées à soupe de paillettes d'algues

- Rincez le quinoa.
- Faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau. Comptez environ 20 minutes de cuisson. Lorsque l'eau est absorbée, couvrez et laissez gonfler quelques minutes.
- Préparez la sauce avec l'huile d'olive, le curcuma, le jus de la moitié du citron et le poivre noir.
- Préparez les ingrédients de la salade : râpez le tofu fumé avec une râpe plate à gros trous et coupez les tomates en petits morceaux.
- Mélangez ces ingrédients au quinoa, arrosez de sauce, saupoudrez de paillettes d'algue et laissez refroidir.
- Juste avant de servir, ajoutez l'avocat coupé en morceaux et le jus du demi-citron restant.

