



# Salade de quinoa

pour 4 personnes

- 200g de quinoa
- 300g de potimarron
- 200g de chèvre frais
- 8 tranches de bacon
- 1 oignon
- 3 c. à soupe de vinaigre de noix
- 3 c. à soupe d'huile de noix
- quelques brins de persil
- poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffer le four à 220°C (th7).

Couper le potimarron en dés en ayant retiré les graines et la peau. Déposer la chair sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Peler et hacher l'oignon. Parsemer sur le potimarron, arroser avec un filet d'huile d'olive, assaisonner et enfourner 20 min.

Pendant ce temps, cuire le quinoa selon les indications du paquet. Egoutter et laisser refroidir.

Laver et ciseler le persil. Détailler le chèvre en dés. Emincer le bacon en allumettes et le faire griller dans une poêle, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

Dans un bol, mélanger l'huile et le vinaigre de noix, ajouter le persil.

Dans un saladier, mélanger le quinoa refroidi, les dés de potimarron et de chèvre et les allumettes de bacon. Arroser avec la sauce et mélanger délicatement.

- 323k** de calories,
- 14g** de protéines, soit 20% des AJR
- 14g** de lipides, soit 20% des AJR
- 34g** de glucides, soit 20% des AJR
- 572mg** de potassium, soit 20% des AJR
- 290mg** de phosphore, soit 20% des AJR
- 386mg** de sodium, soit 20% des AJR