RECETTE

Salade composée



Préparation: 15 min
Cuisson: 12 min
(en même temps)

≈ **5, 80 €**
(2 portions)

Ingrédients :

- 1 courgette (300 g),
- 100 g de tomates cerises,
- 1 gousse d'ail + 1 oignon,
- 100 g de mozzarella di Bufala égouttée,
- 1 boîte de conserve de maïs SSA + 1 boîte de maquereaux au naturel ,
- 160 g de trio de quinoa + 80 g de pois chiches secs.

Matériel :

- 1 passoire,
- 1 casserole + 1 grande poêle,
- 1 saladier,
- 2 cuillères à soupe + 1 couteau.



Préparation :

1. Verser de l'eau dans la casserole et la mettre à bouillir; puis au cours de la préparation, mettre votre quinoa et vos pois chiches durant la durée indiquée.
2. Emincer finement l'oignon et l'ail (préalablement écrasée avec le plat du couteau) puis les saisir à la poêle dans un filet d'huile d'olive.
3. Couper en petits morceaux la quasi-totalité de la courgette et l'ajouter à la poêle sur feu moyen en mélangeant régulièrement et en épiçant avec ce qui vous fait plaisir (curry, poivre, paprika...).
4. Couper finement le reste de la courgette crue et les tomates cerises en 4.
5. Couper en petits morceaux la mozzarella.
6. Mélanger les préparations (tiédies ou froides) dans un saladier avec le quinoa et les pois chiches.
7. Ajouter le maïs et le maquereau puis mélanger à nouveau.

Astuce : Vous pouvez manger cette salade tiédie, directement après sa préparation, ou froide, après l'avoir réservée au frigo avec du film plastique !

Variante : N'hésitez pas à utiliser d'autres féculents/légumes/protéines ! Soyez créatifs !