Salade de quinoa & pesto crémeux aux graines de tournesol

PRINTEMPS VEGAN SUPERALIMENT PALEO

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 160 g de quinoa blanc
- 100 g de chou kale
- 100 g de carottes pourpres
- 2 betteraves Chioggia
- 70 g de radis
- 50 g de cranberries

- Huile de sésame grillé
- Sel Poivre

Sauce pesto

- 1 botte de basilic
- 40 g de graines de tournesol
- 50cl d'huile d'olive vierge
- ½ jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Versez le quinoa dans la soupière avec de l'eau de source et 5 cl d'huile de sésame grillé. Couvrez et faites cuire pendant une vingtaine de minutes. Une fois cuit, retirez la soupière de la cuve et laissez refroidir.
2. Pendant que le quinoa refroidit, préparez les légumes. Lavez le chou kale, les carottes, les radis et les betteraves. Réservez quelques lamelles de carotte et un peu de radis et de cranberries. Découpez le reste des légumes, carottes et radis compris, en brunoise (petits dés). Mélangez bien les légumes et ajoutez les cranberries. Assaisonnez avec le sel, le poivre et un filet d'huile de sésame grillé. Réservez.
3. Pour la sauce pesto, déposez le basilic, l'ail, les graines de tournesol et le jus de citron dans un blender. Mixez et ajoutez l'huile d'olive en filet au fur et à mesure. Assaisonnez. Le pesto est prêt.
4. Remplissez délicatement un emporte-pièce avec du quinoa jusqu'au premier tiers, puis couvrez de légumes, et terminez par une dernière couche de quinoa. Enlevez délicatement l'emporte-pièce. Disposez quelques lamelles de carottes pourpres, de radis et de cranberries par-dessus. La salade est prête ! Faites de même pour les 3 autres assiettes. Il ne reste plus qu'à ajouter le pesto au moment de servir. Bon appétit !

Cette recette du Café Pinson facile à réaliser épatera vos invités.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte