



ABONDANCE

UNE VALLÉE UNE VACHE UN FROMAGE

1



SALADE QUINOA LENTILLES ET ABONDANCE



30 min de préparation

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

160 g de quinoa
120 g de lentilles vertes
150 g d'Abondance
1/2 botte de radis
50 g de fraises
Feuilles de menthe
Sel, poivre
10 cl d'huile d'olive
5 cl de jus de citron

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

Plongez le quinoa dans 1,5 fois son volume d'eau frémissante salée. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes et laissez refroidir.

Plongez les lentilles vertes dans trois fois leur volume d'eau froide non salée. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes et laissez refroidir.

Taillez la moitié de l'Abondance en gros cubes et l'autre moitié en cubes plus petits, les radis en fines rondelles. Coupez les fraises en huit et émincez quelques feuilles de menthe.

Mélangez quinoa, lentilles vertes, petits cubes d'Abondance, radis et menthe.

Assaisonnez avec sel, poivre, huile d'olive et jus de citron.

Détaillez à l'emporte-pièce circulaire la salade dans les assiettes et décorez avec les fraises, les cubes d'Abondance et quelques feuilles de menthe fraîche.

SALADE
QUINOA
LENTILLES ET
ABONDANCE