

Salade de quinoa aux raisins et aux poireaux

Septembre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 pers.:

- 300 g de quinoa
- 200 g de fromage de montagne (p. ex. Le Valet)
- 400 g de raisins sans pépins
- 1 poireau (env. 300 g)
- 1 + 4 c. à soupe d'huile de colza
- Jus d'1-2 citron (6 c.à.s.)
- Sel et poivre

Préparation

- Rincer le quinoa dans une passoire fine sous l'eau courante afin d'éliminer son amertume.
- Verser le quinoa dans une casserole avec 600 ml d'eau et une pincée de sel. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes. Laisser ensuite gonfler pendant 5 minutes à couvert, sur la plaque de cuisson éteinte.
- Râper le fromage et le mettre dans un grand saladier.
- Couper le poireau en fines rondelles, le laver, puis le faire revenir avec 1 c.à.s. d'huile de colza jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Laver les raisins, les couper en deux et les ajouter au fromage.
- Ajouter également le quinoa encore chaud et le poireau au fromage, puis bien mélanger le tout.
- Presser le(s) citron(s). Mélanger 6 c.à.s. de jus de citron et 4 c.à.s. d'huile de colza avec les autres ingrédients.
- Assaisonner de sel et de poivre, puis servir.

ASTUCE : Cette salade peut être encore plus savoureuse en ajoutant 75 g de noix grillées et une poignée de persil frais finement haché.



Quinoasalat mit Trauben und Porree

Septembre



Zutaten

Zutaten für 4 pers.:

- 300 g Quinoa
- 200 g Bergkäse (z.B. Le Valet)
- 400 g kernlose Trauben
- 1 Stange Porree (ca. 300 g)
- 1 + 4 EL Rapsöl
- Saft von 1-2 Zitrone(n) (6 EL)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.
- Quinoa in einem Topf mit 600 ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen, dann 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten mit geschlossenem Deckel auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen.
- Den Käse reiben und in eine große Schüssel geben.
- Porree in feine Ringe schneiden, waschen und mit 1 EL Rapsöl glasig anbraten.
- Die Trauben waschen, halbieren und zum Käse geben.
- Den noch warmen Quinoa und Porree ebenfalls zum Käse geben und alles vermengen.
- Zitrone(n) pressen. 6 EL Zitronensaft und 4 EL Rapsöl mit den restlichen Zutaten vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TIPP : Der Salat kann mit 75 g gerösteten Haselnüssen und einer Handvoll fein gehackter frischer Petersilie weiter verfeinert werden.

