Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste
À l'écoute de votre corps

MA RECETTE CHOUCOU POUR UN VENTRE HEUREUX : SALADE ARC EN CIEL DIGESTION FACILE



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 gr de quinoa cuit
- quelques feuilles de menthe fraîche
- 4 belles poignées de jeunes pousse d'épinards
- 2 concombres en dés
- 4 petite betterave cuite en cubes
- 1 carotte râpée
- 4 cuillères à soupe de graines de courge
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus de 2 citrons
- 4 yaourts nature en accompagnement

PREPARATION :

- Cuire le quinoa (vous pouvez le préparer à l'avance, par exemple le dimanche, pour une utilisation dans la semaine)
- Laver et Préparer les légumes : râper les carottes, couper les betteraves, couper le concombre en dés
- Mettre dans un saladier le quinoa, les légumes dessus
- Préparer la sauce au yaourt dans un bol : mélanger les yaourts et l'huile d'olive, assaisonner
- Server et déguster