

Salade de pop corn vegan



Plat végétarien

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de
refroidissement

10 minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Végétaliens

Végétariens

Personnes actives

Ingrédients

80 g de maïs bleu pour popcorn
Natur'Inov
4 poignées de mâche
2 petites betteraves précuites
80 g de quinoa Natur'Inov
80g de lentilles blondes Natur'Inov
1 càs d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légumes
2 càs soupe de Mix Sport
Natur'Inov
2 càs de graines de courge
Natur'Inov

Instructions

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole à feu doux. Ajouter les grains de maïs et couvrir en attendant que les popcorn éclatent.

Dans un poêlon, ajouter le quinoa, les lentilles et l'équivalent en volume d'eau avec un cube de bouillon de légumes. Cuire 20 minutes. Disposer la mâche dans une assiette creuse et les betteraves coupées en dés. Laisser tiédir les lentilles et le quinoa puis ajouter-les à la salade.

Enfin, parsemer la salade avec le popcorn et le Mix Sport Natur'Inov.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)

581
calories

18 de lipides

25 de protéines

77 de glucides

11,7 de fibres

Micronutriments présents en plus
grandes quantités :

Protéines végétales

Fibres

Fer

