

## Salade de quinestrone aux carottes et panais Natur'Inov



### Salade de quinestrone

Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de couverts
25 min.	25 min.	2

### Recommandé pour :

**Diabétiques**  
**Végétaliens**

### Ingrédients

- 2 carottes
- 2 panais
- 1 citron non traité
- 1 pamplemousse non traité
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 120g de quinestrones aux carottes Natur'Inov
- 1/2 fenouil
- 2 poignées de feuilles d'épinards
- 20g de mix tamari noix & graines Natur'Inov

### Instructions

Préchauffer le four à 190°. Eplucher laver et couper dans la longueur les panais et les carottes. Presser le citron et le pamplemousse et ajouter l'huile d'olive aux jus des fruits.

Sur une plaque de four, déposer les carottes, les panais et badigeonner-les avec ce mélange. Enfourner pour 25 minutes.

Cuire la quinestrone pendant 20 minutes dans 2 fois son volume d'eau. Laver le fenouil et les épinards. Emincer le fenouil.

Lorsque la quinestrone est cuite, disposer-la dans 2 assiettes avec les carottes, les panais, les feuilles d'épinard et le fenouil.

Parsemer le mix tamari par-dessus tout et déguster.

### Informations nutritionnelles (pour 1 portion)



- 18 gr de lipides
- 19,5 gr de protéines
- 67 gr de glucides
- 17 gr de fibres

**Micronutriments présents en plus grandes quantités :**

- Fibres
- Fer
- Potassium
- Vitamines B9

**nutrition**  
naturinov