

Salade arc-en-ciel au fromage et quinoa

durée totale **70 min.** 20 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson 10 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.093 kJ / 500 kcal

Matières grasses: **20 g** Protéines: **15 g**
Glucides: **65 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

45 g de quinoa blanc
45 g de quinoa rouge
45 g de quinoa noir
200 g de patates douces,
épluchées et coupées en
dés
2 càs d'huile d'olive
1 avocat mûr, coupé en dés
50 g de fromage de chèvre,
coupé en morceaux
0,5 pomme, pelée et coupée
en dés
40 g de noix, légèrement
grillées
40 g de pois chiches grillés
3 càs [Sauce soja sucrée](#)
[Kikkoman](#)
Sel et poivre
Persil frais pour décorer

PRÉPARATION

Étape 1

45 g de quinoa blanc - **45 g** de quinoa rouge - **45 g** de quinoa noir - Sel à volonté
Cuire séparément le quinoa blanc, le quinoa rouge et le quinoa noir dans des casseroles, selon les instructions figurant sur l'emballage. Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir.

Étape 2

200 g de patates douces, pelées et coupées en dés - **2 càs** d'huile d'olive - Sel à volonté
Étaler les patates douces sur une plaque de cuisson. Arroser d'huile d'olive et assaisonner d'un peu de sel. Rôtir au four préchauffé à 200°C pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Étape 3

1 avocat mûr, coupé en dés - **50 g** de fromage de chèvre, coupé en morceaux - **0,5** pomme, pelée et coupée en dés - **40 g** de noix, légèrement grillées - **40 g** de pois chiches grillés - **3 càs** [Sauce soja sucrée Kikkoman](#)
Dans un saladier, mélanger l'avocat, le fromage de chèvre, la pomme, les noix et les pois chiches. Arroser avec la sauce Kikkoman et laisser mariner pendant 10 à 15 minutes.

Étape 4

Sel et poivre à votre convenance - Persil frais pour garnir
Dans un grand bol, mélanger les trois types de quinoa. Ajouter la patate douce rôtie et les ingrédients marinés. Mélanger délicatement. Assaisonner au goût avec le sel et le poivre.

Transférer dans une assiette de service et saupoudrer de persil haché. Servir immédiatement.