



*Salade de quinoa avec vinaigrette au cidre de pomme*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* Modèle présenté vendu à l'étranger

**Sage®**

# Salade de quinoa avec vinaigrette au cidre de pomme

⌚ Préparation : 20 minutes / Cuisson : 22 minutes / Repos : 10 minutes

👤 Personnes : 4



200 g de quinoa rouge rincé et égoutté  
500 ml d'eau  
100 g de fleurons de chou-fleur  
1 carotte moyenne râpée grossièrement  
2 oignons nouveaux finement émincés  
60 g de feuilles de persil plat hachées grossièrement  
140 g de tomates cerises coupées en deux  
80 g d'amandes effilées grillées  
100 g de feta émiettée  
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

Vinaigrette au cidre de pomme

2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à café de miel  
1 c. à café de moutarde de Dijon  
60 ml d'huile d'olive extra vierge  
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

## Préparation

1. Mettez le quinoa dans un grand bol adapté au micro-ondes. Ajoutez l'eau et placez le bol sur le plateau tournant.
2. Appuyez sur **MICRO-ONDES** et réglez à 100 % pour 15 minutes. Appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson.
3. Laissez reposer 10 minutes puis remuez et laissez refroidir à température ambiante.
4. Placez le chou-fleur dans un bol adapté au micro-ondes avec 1 cuillère à soupe d'eau, couvrez celui-ci avec une cloche équipée d'une aération ou un film plastique et placez-le sur le plateau tournant. Appuyez sur **MENU PAR TYPE D'ALIMENT** et sélectionnez **CUIRE**, puis **LÉGUMES TENDRES**, 100 g. Appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson. Laissez refroidir à température ambiante.
5. **Préparation de la vinaigrette au cidre de pomme.** Fouettez le vinaigre, le miel, la moutarde et l'huile dans un petit bol. Salez et poivrez.
6. Lorsque le quinoa et le chou-fleur sont refroidis, mettez-les dans un grand bol avec les carottes, les oignons, le persil, les tomates, les amandes et la feta.
7. Versez la vinaigrette sur la salade, salez et poivrez, puis mélangez bien. Servez froid ou à température ambiante.