



Salade énergie aux asperges et au quinoa

par Bettina Breiter

Pour 4 personnes, préparation : 30 minutes

Ingrédients :

250 g de quinoa
5 dl d'eau
½ c. à c. de sel
800 g d'asperges vertes
1 c. à s. d'huile d'olive
250 g de champignons de Paris
Sel aux herbes
Poivre
100 g de roquette
200 g d'épinards
4 œufs
1 poignée de cresson

Vinaigrette :

2 gousses d'ail
4 c. à s. de vinaigre
balsamique
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. d'origan
2 branches de romarin
Sel
Poivre

Préparation :

1. Porter à ébullition les 5 dl d'eau salée. Ajouter le quinoa. Reporter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.
2. Pendant ce temps, couper les extrémités dures des asperges. Verser l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les asperges pendant environ 10 minutes. Les réserver. Dans la même poêle, faire dorer les champignons tranchés ; assaisonner avec le sel aux herbes et le poivre. Les réserver également.
3. Pour la sauce, presser les gousses d'ail dans un petit bol. Ajouter le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Incorporer l'origan et le romarin hachés, puis saler et poivrer.
4. Laver les feuilles de roquette et d'épinards ; les déposer dans quatre grands bols. Verser le quinoa dessus, puis la vinaigrette. Ajouter également les asperges et les champignons. Préparer les œufs sur le plat et en ajouter un sur chaque salade.
5. Dresser avec un peu de cresson (ou avec tout ce que vous avez sous la main ; la feta ou les fruits à coques, par exemple, feront un mariage heureux).

À propos de Bettina Breiter :

Bettina Breiter aime passionnément cuisiner et manger. Elle gère depuis 3 ans avec succès son blog culinaire « Steamhaus » (« La maison de la vapeur »). Ses recettes sont spécialement adaptées aux fours à vapeur, mais peuvent être reproduites avec les méthodes de cuisson traditionnelles. Si vous parlez allemand, rendez-lui visite sur : www.steamhaus.ch