

## MINI BOUCHONS EN SALADE



1 per.



5 min



12 min



### INGRÉDIENTS

---

2 mini bouchons (taillés en demi)

70g de quinoa cuit

10 g de roquette

10 g de poivrons rouges

2 g de graine courge

10 g de sauce tomate

1 g de ciboulette

1 cl d'huile d'olive

0,5 cl de balsamique

Poivre et sel

### PRÉPARATION

---

1. Cuire le quinoa 12 minutes à l'eau salée, égoutter et laisser refroidir.
2. Peler le poivron, et le cuire à feu doux avec une pointe d'huile d'olive. Ciseler la ciboulette.
3. Assaisonner le quinoa, et y ajouter poivron, ciboulette, huile, vinaigre, sel et poivre.
4. Dressez le tout et disposez la roquette, la graine de courge et les bouchons taillés en demi sur le mélange de quinoa.

