**SALADE GRECQUE DE QUINOA**

Quantité : 7 portions

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Attente : 10 min 370 calories/portion

**Ingrédients :**

4 1/2 tasse bouillon de poulet 1.13l

2 1/2 tasse quinoa 420 g

14 mini-tomates (cerise, miniature ou raisin) 1 tasse

1 1/2 carottes râpées 150 g

1 1/2 poivrons jaunes ou rouges, coupé en dés 300 g

3/4 concombres, calibre moyen, en rondelles 190 g

1 Oignon rouge émincé 150 g

3 1/2 c.a. soupe persil italien frais haché 18 g

1/3 tasse basilic frais haché 18 g

140 g fromage féta léger en petits dés

3 1/2 c.a. soupe citron pressé en jus 1 1/4 citron

½ tasse huile d'olive extra vierge 100 ml

1 pincée sel [optionnel]

Poivre au goût [optionnel]

7 tasses bébés épinards 120 g

**Préparation**

1. Cuire le quinoa dans le bouillon. Laisser tiédir une dizaine de minutes.

2. Entre-temps, préparer les légumes : Retirer le cœur et les graines du poivron et le couper en dés ; émincer l’oignon ; râper les carottes ; couper le concombre en rondelles ; hacher les fines herbes. Mettre le tout6 dans un saladier. Ajouter le quinoa.

3. Mettre l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre dans un petit bol. Battre à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Verser sur la salade.

4. Touiller délicatement. Ajouter le fromage fêta et les bébés épinards. Servir.