

SALADE DE QUINOA À LA BETTE À CARDE, VINAIGRETTE CRÉMEUSE AU CARI

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse d'eau • 1 tasse de quinoa rincé • 1/3 tasse de crème sure • 1 cuillère à table d'huile d'olive • 1 cuillère à thé de zeste de lime • 1 cuillère à table de jus de lime • 1 cuillère à thé de cari • 2 tasses de bettes à carde, les feuilles et les tiges hachées • 1 tasse de grain de maïs cuits • 1 tasse de tomate cerise, coupées en deux • 1/2 tasse de concombre coupé en dés • 1 cuillère à table de ciboulette hachée finement • sel et poivre 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa, réduire le feu, couvrir et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit complètement absorbée. Séparer les grains de quinoa à la fourchette. Laisser refroidir. 2. Entre-temps, dans un grand bol, mélanger la crème sure, l'huile, le zeste et le jus de lime et le cari. Saler et poivrer. 3. Ajouter le quinoa refroidi, la bette à carde, le maïs, les tomates cerises, le concombre et la ciboulette. Saler et poivrer. Mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.

Source : <https://coupdepouce/7recettespourdecouvrirlabetteacardes/salade-de-quinoa-a-la-bette-a-carde/vinaigrette-cremeuse-au-cari/>

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / info@cchsf.ca

TARTINES D'AVOCAT AU KALE CROUSTILLANT

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 115 g (4 oz) de chou kale, les tiges retirées et les feuilles coupées en morceaux • 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive • 5 ml (1 c. à thé) d'épices à steak de Montréal • 1 baguette de pain • 2 avocats, coupés en deux et dénoyautés • 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron • 12 raisins verts, coupés en rondelles (facultatif) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer deux grilles au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. 2. Sur la plaque, mélanger le kale, l'huile et les épices. Cuire au four de 12 à 15 minutes en remuant à mi-cuisson ou jusqu'à ce que le kale soit croustillant. 3. Sur un plan de travail, couper le pain en deux sur l'épaisseur, puis le couper en 8 morceaux. Déposer sur une autre plaque de cuisson et griller au four de 8 à 10 minutes en même temps que le kale. 4. Dans un bol, écraser les avocats à la fourchette avec le jus de citron. 5. Répartir l'avocat sur le pain grillé. Garnir de kale et de raisins, si désiré. <p>NOTE</p> <p><i>On peut y mettre du poisson blanc rôti si on veut quelque chose de plus soutenant.</i></p>

Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8728-tartines-d-avocat-au-kale-croustillant>

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / info@cchsf.ca