

Salade de quinoa, carottes et pois chiches, sauce crémeuse au tahin

Préparation : 30 min – cuisson : 15 min environ

Pour 4 personnes, il vous faudra :

- 100 g de quinoa tricolore
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 150 g de pois chiches cuits
- 1 grosse poignée d'amandes entières
- 50 g de cranberries
- 3 càs de persil
- 2 càs d'huile d'olive
- sel pour l'eau de cuisson



Assaisonnement :

- 1 càs bombée de tahin
- jus d'un demi-citron
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc d'ail en poudre
- 1 càs de sirop d'érable
- sel, poivre

Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet (entre 10 et 15 minutes). Égoutter, mettre dans un grand saladier, ajouter 2 càs d'huile d'olive. Laisser refroidir.

Peler les carottes. Les râper avec une râpe gros trous. Ajouter au quinoa.

Peler l'oignon. Le hacher finement au couteau. Ajouter au quinoa.

Laver et hacher le persil. L'ajouter au quinoa.

Ajouter enfin les cranberries et les amandes. Mélanger.

Préparer l'assaisonnement : Mélanger les ingrédients, bien touiller, puis verser sur les ingrédients de la salade. Bien mélanger. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.