



## Chou kale grillé, noisettes, œufs de caille

Un plat tendance et plein de saveurs qui a tout pour plaire ! Avec cette délicieuse salade, vos convives pourront ainsi se régaler sainement et faire le plein de vitamines.



Coûts/portion : 2,16€



Préparation : 20 min



Cuisson : 5 min

### INGREDIENTS pour 1 portion

- 150g Base salade inspire QUINOA ROUGE
- 40g Chou kale
- 10g Noisette
- 2 Œuf de caille (déjà cuits)
- 30g Concombre
- 4 Tomate cerise
- 10g Huile d'olive
- Sel & poivre

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Préparer vos légumes en les lavant. Essorer le chou kale pour le faire frire pendant quelques minutes.
2. Tailler en deux les tomates. Éplucher le concombre et le découper de manière régulière afin d'obtenir des petits dés.
3. Couper les œufs de caille en deux.
4. Dresser dans un bol le quinoa rouge, le chou kale, les œufs, le concombre et les tomates, de façon harmonieuse.
5. Finir par concasser les noisettes et les parsemer en topping par-dessus votre salade.

### LES CONSEILS ET ASTUCES DE NOTRE CHEF

par Alban Rousseau

Si vous souhaitez obtenir un tartare d'œuf, n'hésitez pas à le râper.



**Base Salade iNSPIRE**  
QUINOA ROUGE, zestes de  
citron semi confit et  
menthe 1,2 kg



Retrouvez d'autres inspirations sur :

