



BOWL QUINOA ET HOUMOUS BETTERAVE



Coût/portion moyen : 3,28€



Préparation : 5 min



Cuisson : 5 min

INGREDIENTS pour 1 portion

- 80g de houmous betterave INSPIRE
- 1 tasse de quinoa
- Tomates cerises
- Pois chiches
- Concombre
- Radis
- Mâche
- Huile d'olive
- Graines de sésames
- Sel
- Poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faites cuire 1 tasse de quinoa dans 2 tasses d'eau jusqu'à absorption complète. Salez, poivrez.
2. Coupez le concombre et les radis en fines lamelles.
3. Dans une assiette creuse, disposez le quinoa, ajoutez un filet d'huile d'olive et les légumes. Ajoutez une cuillère généreuse de houmous à la betterave.
4. Saupoudrez de graines de sésame et servez frais.



Aides Culinaires INSPIRE
HOUMOUS betterave 500g



Retrouvez d'autres inspirations sur :

