



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Salades aux épinards et choux de Bruxelles

Pour 1 personne

Ingrédients

pour les salades

40 grammes d' épinards (frais)
60 grammes de choux de Bruxelles (râpés)
1/2 avocat (en tranches)
1 jeune oignon (en anneaux)
1/4 concombre (dénoyauté, en demi-lunes)
50 grammes de quinoa (cuit)
25 grammes de noix (poignée)
1 cuillère à café de ciboulette (hachée)

pour le dressing

1/2 cuillère à soupe moutarde
1/2 cuillère à soupe miel
1/2 cuillère à soupe jus de citron vert
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mélangez tous les ingrédients pour le dressing puis salez et poivrez.

Mélangez tous les ingrédients pour la salade dans un plat. Incorporez-y le dressing et servez immédiatement.

