

Des moments de saveur avec Brunos

Salade de pommes de terre au poireau avec boulettes de quinoa aux carottes



45 minutes



4 portions

Ingrédients salade

200 g de pommes de terre à raclette
1 tige de poireau

Ingrédients boulettes de quinoa aux carottes

1 poignée d'herbes de jardin fraîches
et mélangées

200 g de carottes
1 piment doux
50 g de quinoa
1 cs de farine
1 tranche de citron
1 cs d'huile d'olive

Sel et poivre
Sauce salade Bruno's Fitness

L'automne et l'hiver sont eux aussi propices aux salades! Servie tiède et accompagnée de boulettes de quinoa aux carottes, la salade de pommes de terre au poireau constitue un repas léger et sain. Et avec la sauce salade Bruno's Fitness, la fraîcheur est au rendez-vous.

Préparation

1. Ciseler les herbes de jardin dans un saladier. 2. Disposer le poireau sur une plaque à cuire et arroser avec un peu d'huile d'olive. Saler. 3. Ajouter les pommes de terre sur la plaque, arroser de nouveau avec de l'huile d'olive et saler. 4. Cuire les pommes de terre et le poireau au four préchauffé à 185 °C pendant 35 minutes. 5. Râper les carottes et les ajouter aux herbes de jardin. 6. Couper finement le piment et le citron et ajouter au mélange d'herbes et de carottes. Incorporer également le quinoa, la farine, un peu d'huile et du sel et bien mélanger le tout. 7. Former des boulettes et les cuire dans une poêle dans un peu d'huile d'olive. 8. Couper les pommes de terre cuites en deux, le poireau en tranches épaisses et, après avoir ajouté dans un saladier la sauce salade Bruno's Fitness, laisser mariner. 9. Disposer le poireau et les pommes de terre dans une assiette et dresser les boulettes de quinoa aux carottes par-dessus. 10. Servir dans un bol un supplément de sauce salade Bruno's Fitness.

Bon appétit!



brunosbest.ch