



Salade aux choux de Bruxelles, aux figues et aux patates douces



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 tasses de quinoa
1 kilogramme de choux de Bruxelles (nettoyés)
huile d'olive
2 patates douces (épluchées)
1 bouquet roquette
4 figues fraîches
1 paquet de feta (émiettée)
1/2 grenade
vinaigrette à la moutarde (prête à l'emploi)

Méthode de préparation

- 1.** Préparez le quinoa comme indiqué sur l'emballage et laissez refroidir.
- 2.** Coupez les choux de Bruxelles en deux et faites-les dorer à l'huile d'olive.
- 3.** Coupez les patates douces en morceaux et badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les cuire au four, à la friteuse ou à l'air-fryer
- 4.** Préparez la salade : mélangez le quinoa, les choux de Bruxelles, les patates douces, la roquette, les figues et la feta. Garnissez de graines de grenade et nappez de vinaigrette à la moutarde.