



SALADE DE QUINOA À LA MEXICAINE ET CHIPS DE TACOS

Avec du maïs doux, du piment rouge et une sauce au citron vert



VARAS ROSÉ

Les saveurs prononcées de ce plat épicé appellent un vin frais, mais charpenté. La solution : un rosé ! Délicieusement fruité, ce vin portugais n'en est pas moins corsé.



Gousse d'ail



Piment rouge *



Poivron rouge *



Maïs



Quinoa



Graines de cumin moulues



Paprika



Tortillas pour tacos



Citron vert



Yaourt maigre*



Épinards *

Total : 25-30 min.

Quick & Easy

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Pour ce plat, vous allez préparer vous-même des chips de tacos en saupoudrant de cumin des tortillas prêtes à l'emploi que vous ferez ensuite passer au four pour plus de croquant. Le côté épicé du paprika et le piquant du cumin apportent à cette salade de quinoa une touche mexicaine.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Passoire, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, plaque recouverte de papier sulfurisé, râpe fine et petit bol.

Recette de **salade de quinoa à la mexicaine et chips de tacos** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 190 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épépinez le **poivron rouge**, puis taillez-le en fines lanières. Égouttez le **maïs** dans une passoire.



2 CUIRE LE QUINOA

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et versez-y le **quinoa**, 1 cc de **cumin** par personne et la moitié du **paprika**, puis remuez 30 secondes à feu vif (voir conseil). Ajoutez le bouillon et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et égrainez à la fourchette. Ensuite, réservez sans couvercle.



3 PRÉPARER LES CHIPS DE TACOS

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **poivron** et le **maïs**, puis touillez 6 à 8 minutes. Pendant ce temps, arrosez les **tortillas** avec l'huile de tournesol et saupoudrez-les de **cumin**. Disposez les **tortillas** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 minutes.



4 PRÉPARER LA SAUCE AU CITRON VERT

Au sortir du four, salez les **tortillas** pour **tacos**. Prélevez la partie verte du zeste du **citron vert** à l'aide d'une râpe fine et pressez le jus. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt**, ½ cc de **zeste de citron vert** par personne et le reste de **paprika**. Ajoutez le **jus de citron vert**, du poivre et du sel. Cassez les **tortillas** pour en faire des chips.



5 ASSAISONNER

Déchiquetez les **épinards** et ajoutez-les la majeure partie (éventuellement en plusieurs fois) ainsi que le **quinoa** au wok. Laissez les **épinards** réduire en remuant. Incorporez ensuite 1 cs de **sauce au yaourt** par personne, puis salez et poivez.



6 SERVIR

Incorporez le reste d'**épinards** dans la **salade** chaude et servez-la sur les assiettes. Garnissez la **salade** avec le reste de **sauce au yaourt**, puis parsemez de **chips de tacos**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Maïs (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Quinoa (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprika (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Tortillas pour tacos (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt maigre (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	150	250	350	450	550	650
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2594 / 620	376 / 90
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	3,4	0,5
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	18,6	2,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,4	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 38 | 2017

★ CONSEIL

Pour cette recette, vous n'avez pas besoin de tout le quinoa fourni. Pensez donc à bien le peser.