



 **Vivalia**  
Votre santé, notre quotidien



**Les cantinades**

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES

**SALADE DE QUINOA,  
LENTILLES, NOIX ET  
CREAM CHEESE**



## LES PLUS DE DURABILITÉ

- ☞ Produit local de la Fromagerie REGAL
- ☞ Protéines végétales : quinoa, lentilles
- ☞ Assiette saine et équilibrée : apport en légumes, qualité de l'assaisonnement, qualité des protéines, apport en fibres alimentaires...

# FICHE DE RECETTE



Portions : 25



Temps de préparation : 60 min



Temps de cuisson : 40 min



Temps de refroidissement : 60 min



Ingrédients



**GREEN DEAL**  
Cantines Durables

PRODUIT	ÉTAT	QUANTITÉ	TOTAL	ALLERGÈNE
Quinoa en grains cuit	Frais	0,0332kg	0,83kg	
Lentilles vertes cuites	Surgelé	0,0332kg	0,83kg	
Champignons	Frais	0,0332kg	0,83kg	
Betteraves rouges cuites en cubes	Conserve/Bocal	0,0332kg	0,83kg	
Oignons rouges en cubes	Frais	0,0112kg	0,28kg	
Sel de Posidonia	Bouteille/carton	0,0012kg	0,03kg	
Poivre blanc moulu	Sec	0kg	0,00kg	
Coriandre	Surgelé	0,0028kg	0,07kg	
Cerneaux de noix	Sec	0,0068kg	0,17kg	
Cream cheese nature Regal fromagerie	Frais	0,04kg	1,00kg	
Salade de blé	Frais	0,015kg	0,38kg	
Lanières de betteraves rouges crues	Frais	0,08kg	2,00kg	
Huile d'olive	Ravier/Sceau	0,005l	0,13l	
Vinaigre d'alcool 6°	Ravier/Sceau	0,0016l	0,04l	
Sauce vinaigrette maison	Ravier/Sceau	0,03l	0,75l	

## SALADE DE QUINOA, LENTILLES, NOIX ET CREAM CHEESE



### DESCRIPTION DE LA RECETTE



### Préparation des produits

1

Égoutter les dés de betteraves - déconditionner les lentilles vertes, les dés d'oignons rouges - Mélanger les lanières de betteraves rouges avec l'huile d'olive et le vinaigre d'alcool.

2

Cuire le quinoa au bouillon 40 minutes à la vapeur - Cuire les champignons en sauteuse - Refroidir le quinoa et les champignons - Mélanger tous les ingrédients - Assaisonner sel de Posidonia, poivre, coriandre.

3

Dresser la salade de quinoa, lentilles, noix avec une quenelle de cream cheese nature et en graniture la salade de blé et les lanières de betteraves. Ajouter la sauce vinaigrette maison.

**BON APPÉTIT !**