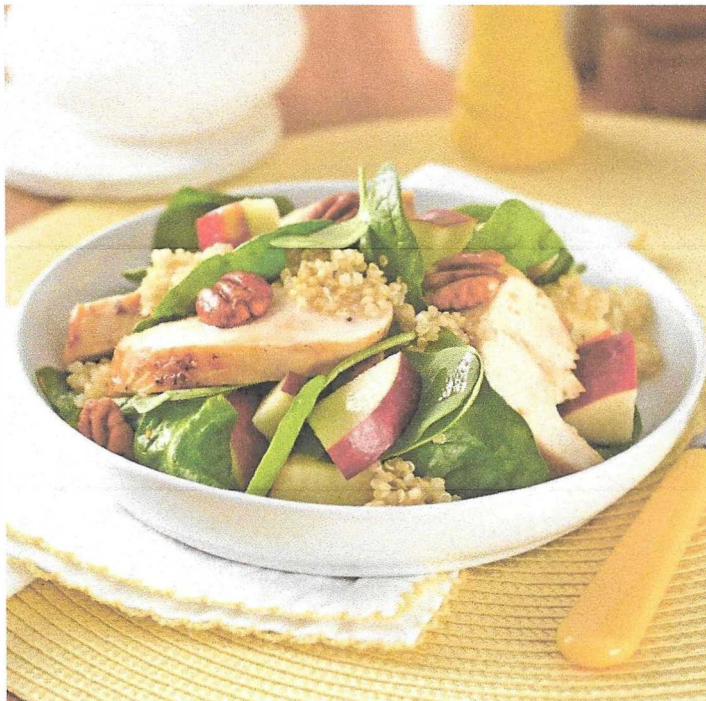


Salade de quinoa au poulet ou aux falafels, épinards et pommes

- PORTIONS **4**
- TEMPS DE PRÉPARATION **15 minutes**
- TEMPS DE CUISSON **12 minutes**



Ingrédients



250 ml (1 tasse) de quinoa rincé et égoutté



20 ml (4 c. à thé) de sirop d'érable



2 poitrines de poulet cuit taillées en lanières ou falafels (voir fiche recette)



750 ml (3 tasses) de bébés épinards



2 pommes coupées en cubes



45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive



20 ml (4 c. à thé) de vinaigre balsamique



80 ml (1/3 de tasse) de pacanes rôties

Préparation

1. Déposer le quinoa dans une casserole avec 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau. Saler, poivrer et porter à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Laisser tiédir.
2. Dans un saladier, fouetter le sirop d'érable avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
3. Ajouter les lanières de poulet ou les falafels, les bébés épinards, les cubes de pommes, le quinoa et, si désiré, les pacanes dans le saladier. Saler et poivrer.

Falafels libanais



Préparation :

20 min

Cuisson :

20 min

Ingrédients

2 pers.

-  Pois chiches en conserve **400 g**
-  Oignon **1**
-  Ail **2 gousses**
-  Œuf **1**
-  Farine **2 c. à soupe**
-  Persil plat **1/2 botte**
-  Cumin en poudre **1 c. à café**
-  Huile de friture
-  Sel poivre

Préparation

- **ÉTAPE 1**

Pelez l'oignon et ciselez-le grossièrement. Épluchez et dégermez les gousses d'ail. Hachez-les. Rincez et séchez les feuilles de persil plat. Ciselez-le.

- **ÉTAPE 2**

Dans le bol du mixeur, versez les pois chiches préalablement égouttés et rincés, l'œuf, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, le sel et le poivre. Mixez pour obtenir une pâte homogène.

- **ÉTAPE 3**

La pâte ne doit pas être collante. Ajoutez progressivement un peu de farine pour ajuster la texture si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement.

- **ÉTAPE 4**

Avec vos mains (éventuellement saupoudrées de farine), formez de petites boules de pâte de la taille d'une noix. Aplatissez-les légèrement pour leur donner la forme de palets.

- **ÉTAPE 5**

Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle et faites-y cuire les falafels pendant environ 5 minutes sur chaque face. Déposez-les ensuite sur du papier absorbant pour éviter le surplus d'huile.