

**INGRÉDIENTS** 3 PORTIONS 25 MIN FACILE

1 paquet de Filet Pieces Garden Gourmet  
150 g de quinoa (3 couleurs)  
3 petits poivrons (3 couleurs)  
quelques feuilles de laitue romaine  
1 petit oignon rouge  
1/4 concombre  
1 citron  
125 ml de yaourt végétal  
2 cuillères à soupe de mélange d'olives grecques  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Cette boîte à lunch végétal avec des filets Garden Gourmet est un excellent repas à emporter au travail ou à l'école qui saura satisfaire ton appétit!

**PRÉPARATION****1. Cuisson du quinoa**

Fais cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage et laisse-le refroidir.

**2. Préparation du concombre et des poivrons**

Coupe le concombre en quatre dans le sens de la longueur, coupe-le en fines tranches et mélange-le au yaourt. Assaisonne de citron, sel et poivre. Coupe les poivrons en lanières et l'oignon en demi-rondelles.

**3. Cuisson des filets végans Garden Gourmet**

Fais frire les filets Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

**4. Préparation de la salade**

Assaisonne la salade de quinoa avec du citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre et mélange-y les olives.

**5. Remplissage de la lunch box**

Répartis les poivrons avec les oignons dans un compartiment, la salade de quinoa aux olives et les filets sur de la laitue dans un autre compartiment. Verse le yaourt au concombre séparément dans un bol et ajoute-le dans la boîte.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**