

SALADE EN BOCAL AVEC BOULETTES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

1 paquet de Boulettes de légumes Garden Gourmet
200 g de quinoa
60 g de pousses d'épinards
80 g de tomates cerises
80 g de carottes râpées
10 g de graines de citrouille
30 g de framboises
60 g d'edamames cuits
5 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
Sel et poivre

 2 PORTIONS

 20 MIN

 FACILE

Les salades sont parfaites pour l'été. Pourquoi ne pas être original en la présentant dans un beau bocal ?
100% végétarienne! Essaie-la!

PRÉPARATION

1. Cuisson des boulettes de légumes et du riz

Prépare les boulettes de légumes Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage. Fais cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage (ou achetez déjà préparé).

2. Préparation des tomates

Coupe les tomates cerises en deux.

3. Préparation des framboises

Écrase les framboises à la fourchette et ajoute l'huile d'olive et le vinaigre. Assaisonne et mélange.

4. Préparation de la salade dans le bocal

Verse la vinaigrette au fond du pot. Puis le quinoa, les edamame, les carottes râpées, les boulettes de légumes et les tomates cerises.
Complète avec les feuilles d'épinards et les graines de courge.

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