

## QUINOA BOWL COMPLET SARDINES ET AVOCAT

 15 minutes

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé
- 2 portions petites de tomate, crue (100 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru (185 g)
- 1 boîte moyenne de sardine, à l'huile, appertisée, égouttée (90 g)
- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)
- 50 grammes de noix, noix de cajou ou toutes autres oléagineux
- quelques feuilles de coriandre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes de vinaigre de cidre

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez, dénoyotez l'avocat et détaillez sa chair en dés. Lavez, égrainez et émincez les poivrons et les tomates.
- 2° Lavez et ciselez la coriandre. Égouttez les sardines et émiettez-les grossièrement à la fourchette.
- 3° Dans un saladier, mélangez le quinoa, les tomates, les poivrons, la coriandre, le maïs et les sardines.
- 4° Dans un bol, émulsionnez l'huile et le vinaigre, salez et poivrez. Versez dans le saladier et tournez pour bien mélanger.
- 5° Versez dans des bols et répartissez les dés d'avocat et le mélange d'oléagineux sur le dessus.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (227 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	259 kcal	13 %
LIPIDES	6 g	14 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
CHOLESTÉROL	5 mg	12 mg	4 %
SODIUM	65 mg	146 mg	6 %
GLUCIDES	9 g	19 g	6 %
SUCRES	2 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
PROTÉINES	5 g	10 g	—