

Salade bio de quinoa, asperges et feta détox

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 200 g de quinoa BIO
- 480 g d'asperges BIO
- 320 g de tomates BIO
- 8 oignons BIO
- 24 g d'amandes BIO
- 120 g de feta BIO
- Menthe BIO
- Basilic BIO
- 32 g d'huile d'olive BIO
- 64 g de jus de citron BIO
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Laver le quinoa puis le faire cuire dans de l'eau salée entre 10 et 15 minutes.

Etape 2

Faire bouillir de l'eau salée. Peler puis y faire cuire les asperges environ 10 minutes.

Etape 3

Couper les tomates et la feta en dés. Émincer les oignons et ciseler le basilic et la menthe.
Concasser les amandes.

Etape 4

Dans un récipient, ajouter l'huile d'olive et le jus de citron. Saler, poivrer et bien mélanger.

Etape 5

Dans un saladier, ajouter et mélanger l'ensemble des ingrédients. Servir tiède et assaisonner
avec la sauce.