

Fiche Recette : Salade de Quinoa et Lentilles Béluga au Citron

Présentation

- Cette recette constitue un repas complet riche en glucides complexes (sucres lents).
- Idéal pour maintenir une énergie stable tout au long de la journée.
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Portions : 4 personnes

Ingrédients

- 200g de quinoa
- 150g de lentilles béluga
- 1 citron jaune (jus et zeste)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 petit oignon rouge finement ciselé
- 1 bouquet de persil plat frais haché
- Sel marin et poivre du moulin au goût

Étapes de préparation

- Rincez abondamment le quinoa et les lentilles sous l'eau froide.
- Faites cuire les lentilles béluga dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes.
- Faites cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau pendant 12 à 15 minutes, puis égouttez-le.
- Laissez refroidir les deux ingrédients à température ambiante.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les lentilles, l'oignon rouge et le persil.
- Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive, le jus de citron et le zeste.
- Versez la vinaigrette sur la salade, salez, poivrez et mélangez délicatement avant de servir.

Pourquoi ce plat est un excellent choix de 'sucre lent'

- Le quinoa et les lentilles possèdent un index glycémique bas, évitant les pics d'insuline.

- La richesse en fibres favorise une digestion lente et une satiété prolongée.
- L'association céréale-légumineuse permet d'obtenir un profil complet en protéines végétales.
- Le citron apporte de la vitamine C, facilitant l'absorption du fer contenu dans les lentilles.

Conseils de conservation

- Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.
- Ajoutez la vinaigrette uniquement au moment de servir pour préserver la texture des ingrédients.
- Vous pouvez agrémenter cette salade de quelques noix ou graines de courge pour un apport supplémentaire en oméga-3.