

**Notre  
petite  
ferme**



**Our  
little  
farm**

**WWW.NOTREPETITFERME.CA**  
Frais, biologique, local

Servir.

1. Quinoa : Rincer le quinoa . Dans une casserole de taille moyenne , mélanger le quinoa rincé et 1 tasse d'eau . Amener le mélange à ébullition, puis couvrir la casserole , réduire le feu pour laisser mijoter et cuire pendant 15 minutes. Retirez le quinoa du feu et laissez reposer, encore couvert, pendant 5 minutes. Retirer le couvercle, égoutter l'excès d'eau et gonfler le quinoa avec une fourchette. Réserver.

2. Vinaigrette : Fouetter ensemble tous les ingrédients dans un bocal jusqu'à émulsion.

3. Assemblage: Dans un grand saladier, mélanger les graines de citrouilles, les pois, la betterave, la carotte, les haricots, les épinards/roquette, l'avocat et le quinoa cuit. Ajouter la vinaigrette (vous n'aurez probable-ment pas besoin de toute l'utiliser) et mélanger délicatement. Assaisonner au goût avec le sel et le poivre.



Vinaigrette  
3 Tbsps apple cider vinegar  
3 cà.soupe de vinaigre de pomme  
2 cà.soupe de jus de lime  
2 cà.soupe d'huile d'olive  
1 cà.soupe de coriandre fraîche,  
hachée  
2 cà.soupe de sirop d'érable  
½ à 1 cà.thé de moutarde de Dijon  
¼ cà.thé de sel et de poivre

INGRÉDIENTS  
½ tasse de quinoa non-cuit , rincé  
1 tasse d'haricots, hachées (ou petits pois frais ou surgelés )  
1/3 tasse de graines de citrouille, grillées (facultatif)  
1 betterave crue, lavée et râpée  
1 grosse carotte , lavée et râpée  
2 tasses d'épinards ou de roquette hachés  
1 avocat , en cubes (facultatif )

# SALADE CRUE AUX CAROTTES ET BETTERAVES



MAMAN, LAISSE-NOUS TE TRAITER AUX PETITS OIGNONS  
**CAROTTE ON T'AIMÉ TRÈS FORT**