

SALADE DE QUINOA, COURGE RÔTIE ET PACANES

- 2 tasses de quinoa
- 2 tasses de courge butternut
- 1/4 tasse de pacanes
- 2 tasses de roquettes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à thé de ciboulette
- Sel et poivre

1. Faire cuire le quinoa dans la base du multicuiseur 10 à 12 minutes. Laisser tiédir.
2. Couper la courge en petits cubes. Dans un bol, mélanger les cubes de courge avec l'huile, le sirop d'érable, le sel et le poivre.
3. Préchauffer le microgrill et cuire les courges 5 à 10 min. Laisser tiédir.
4. Dans un plat de présentation, répartir la roquette, le quinoa, la courge rôtie et les pacanes.
5. Dans un mélangeur-rapide, brasser les ingrédients et verser un filet sur la salade.

DEBBIE DUFOUR, MÉLANIE MARCHAND ET JEAN-PHILIPPE JACQUES

