Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 5 min** **Temps de cuisson : 15 min**



BOWL DE DINDE,QUINOA, AVOCAT ET CONCOMBRE

Un bol frais et équilibré parfait pour un déjeuner léger et gourmand.

- **La Dinde** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Sauté de dinde
150 g



Quinoa
70g



Avocat
1



Concombre
1



Citron
1



Crème fraiche
1



Ciboulette
1



Gousse d'ail
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile d'Olive
selon votre goût



Moutarde
1cc

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Cuisson du quinoa: Rincez le et faites le cuire dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée. Environ 12/15 mn. Egouttez et réservez.

ÉTAPE 2

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites y revenir la dinde environ 5mn jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Salez et poivrez. Réservez

ÉTAPE 3

Coupez le concombre en petits cubes et l'avocat en lamelles

ÉTAPE 4

Préparation de la sauce: Dans un bol, mélangez la crème fraiche, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez la moutarde, l'ail haché et la ciboulette. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

ÉTAPE 5

Dans une assiette creuse, disposez le quinoa. Par dessus la dinde, les dés de concombre, et l'avocat. Arrosez de la sauce préparée.