



## 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

 <b>Sauté de dinde</b> 150 g	 <b>Quinoa</b> 70g	 <b>Avocat</b> 1	 <b>Concombre</b> 1
 <b>Citron</b> 1	 <b>Crème fraîche</b> 1	 <b>Ciboulette</b> 1	 <b>Gousse d'ail</b> 1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

 <b>Sel et poivre</b> selon votre goût	 <b>Huile d'Olive</b> selon votre goût	 <b>Moutarde</b> 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 fraîche, 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.