

🔪 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 fraîche**  
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

### L'ÉQUIPEMENT

1 casserole , 1 poêle ,

### 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.