



## SALADE DE QUINOA ET BROCOLIS

DÉJEUNER

🕒 25 minutes - PORTIONS 🍴

189

### INGRÉDIENTS

1 bol de quinoa, cuit

1 bol d'amandes, broyées

300 g de brocoli, coupé en gros morceaux

20 ml d'huile d'olive extra vierge

1 bol d'herbes hachées (aneth, persil, menthe, basilic, coriandre, ciboulette)

Jus et zeste de citron râpé

Sel au choix

### PRÉPARATION

- 1 Broyer les amandes dans un robot et réserver. Ajouter le brocoli et mixer jusqu'à ce que les morceaux ne soient pas trop petits.
- 2 Dans un grand bol, mélanger le brocoli, les amandes et le quinoa avec le reste des ingrédients et remuer délicatement.

- 3 Servir





## INSALATA DI QUINOA E BROCCOLI



PRANZO

🕒 25 minuti -PORZIONI 🍴

189

## INGREDIENTI

1 ciotola di quinoa, cotta

1 ciotola di mandorle, macinate

300 g di broccoli, tagliati a pezzi grossi

20 ml di olio extravergine di oliva

1 ciotola di erbe tritate (aneto, prezzemolo, menta, basilico, coriandolo, erba cipollina)

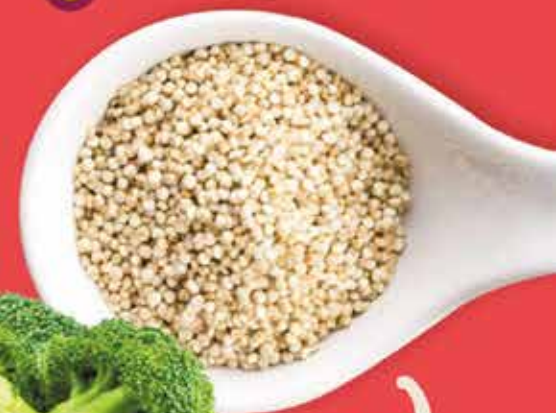
Succo e scorza di limone grattugiata

Sale a piacere

## PREPARAZIONE

- 1 Macinare le mandorle in un robot da cucina e mettere da parte. Aggiungere i broccoli e frullare fino a quando i pezzi non sono troppo piccoli.
- 2 In una ciotola capiente, mescolare i broccoli, le mandorle e la quinoa con il resto degli ingredienti e mescolare delicatamente.

- 3 Servire.





## QUINOA AND BROCCOLI SALAD

LUNCH

🕒 25 minutes - PORTIONS 🍴

189

## INGREDIENTS

1 bowl quinoa, cooked

1 bowl almonds, crushed

300 g broccoli, cut into chunks

20 ml extra virgin olive oil

1 bowl chopped herbs (dill, parsley, mint, basil, cilantro, chives)

Grated lemon juice and zest

Salt to taste

## PREPARATION

- 1 Crush the almonds in a food processor and set aside. Add the broccoli and stir until the pieces are not too small.
- 2 In a large bowl, combine broccoli, almonds and quinoa with remaining ingredients and stir gently.

- 3 Serve

