

## Salade Grecque au Quinoa / Quinoa Greek Salad



Cette salade a tout pour plaire : faible en calories, faible en gras, riche en protéines et beaucoup de légumes - et couleur et saveur à revendre !

This salad has it all: low calories, low fat, high in protein, lots of vegetables — and color and flavor to spare!

UNE PORTION ÉQUIVAUT À 351 g

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

ONE PORTION EQUALS TO 351 g

NUMBER OF PORTIONS: 4

Prep: 20 minutes

Cook time: 30 minutes

**Contient : Lait**

**Contains : Milk**

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Lait, écrémé / Milk, Skim	1 tasse / cup (250 ml)
Eau, Water	½ tasse / cup (125 mL)
Origan, sec / Oregano, dried	¾ cuillère à café / tsp (1 mL)
Quinoa, rinsed / Quinoa, rincé	1 tasse / cup (250 mL)
Citron, zeste / Lemon, zest	1 unité / unit
Citron, jus / Lemon, juice	2 cuillères à soupe / tbsp (25 mL)
Tomates, coupées / Tomatoes, chopped	2 unités/ units
Poivron, rouge, coupée / Pepper, red, chopped	1 unité / unit
Concombre, coupé / Cucumber, chopped	1 unité / unit
Oignon, rouge, haché / Onion, red, chopped	½ tasse / cup (125 mL)
Haricot, rouge, rincé et égoutté / Beans, red, rinsed and drained	1 tasse/ cup (250 mL)
Feta, coupé / Feta, diced	¾ tasse / cup (180 mL)

Recipe adapted from and Photo (source) : <https://dairyfarmersofcanada.ca/en/canadian-goodness/recipes/quinoa-greek-salad>

**PRÉPARATION :**

Dans une casserole profonde, mélanger le lait, l'eau, l'origan et le poivre. Porter à ébullition à feu moyen. Rajouter le quinoa. Réduire le feu à doux, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Laisser reposer couvert 5 minutes. Transférer dans un bol. Ajouter le zeste de citron et laisser refroidir. Incorporer le reste des ingrédients. Servir ou réfrigérer jusqu'à 1 jour.

**METHOD:**

In a deep saucepan, combine milk, water, oregano and pepper. Bring to boil over medium heat. Stir in quinoa. Reduce heat to low, cover and simmer for 20 minutes. Let stand covered 5 minutes. Transfer to bowl. Stir in lemon zest with fork; let cool. Stir in remaining ingredients. Serve or refrigerate up to 1 day.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 1 serving (351 g) / par 1 portion (351 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 350	
<b>Fat / Lipides</b> 10 g	<b>15 %</b>
Saturated / saturés 5 g	<b>25 %</b>
+ Trans / trans 0 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 30 mg	<b>9 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 430 mg	<b>18 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 50 g	<b>17 %</b>
Fibre / Fibres 8 g	<b>32 %</b>
Sugars / Sucres 10 g	
<b>Protein / Protéines</b> 17 g	