

# Rainbowl de printemps

 4 personnes

 20 min préparation



## INGREDIENTS

- 250 g de quinoa
- 1 botte de radis
- 1 botte de betteraves chioggia
- 2 carottes
- 100 g de jeunes épinards
- 1 citron
- ciboulette
- 250 g de maquée maigre
- huile d'olive
- sel, poivre

## ETAPES

1. Commencer par cuire le quinoa. Après l'avoir bien rincé, faire cuire le quinoa 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Couper le feu, et laisser encore gonfler le quinoa 5 minutes dans son eau de cuisson avant de l'égoutter. Le rincer à nouveau sous l'eau froide, cela permettra de le refroidir plus vite.
2. Préparer les crudités. Laver les radis, ôter les fanes et la racine, puis les couper en 2. Eplucher les carottes et les betteraves. Trancher finement les betteraves à la mandoline ou au couteau. Faire des lanières de carottes en utilisant un couteau économe. Rincer les épinards.
3. Préparer une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, du sel et du poivre.
4. Assaisonner la maquée avec sel, poivre, et ciboulette ciselée.
5. Répartir le quinoa dans 4 assiettes, puis garnir des légumes: commencer par les lanières de carottes, puis les rondelles de betteraves et les demi-radis. Finir en déposant une poignée d'épinards dans chaque assiette, et arroser de la vinaigrette. Déposer 1/4 de la maquée sur chaque assiette, et déguster !