

# Salade composée

## Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 1 salade verte
- 5 tomates
- 1 concombre
- 1 courgette
- 1 poivron vert
- 200 g de maïs
- 250 g de féta
- 2 blancs de poulet émincés
- 2 échalotes
- Sel, poivre
- Huile d'olive et de colza
- Vinaigre

## Préparation

Dans une casserole, faire bouillir 2 volumes d'eau salée puis verser le quinoa. Baisser le feu et laisser cuire environ 15 minutes. Quand le quinoa est cuit, l'égoutter et le rincer à l'eau froide pour le refroidir.

Dans une poêle mettre 1 cuillère d'huile d'olive et cuire les blancs de poulets émincés. Quand ils sont cuits les laisser refroidir.

Laver, éplucher, essorer et couper la salade.

Laver et couper la tomates en morceaux.

Laver, éplucher et couper le concombre.

Laver et couper la courgette.

Laver et couper le poivron.

Couper la féta en morceaux.

Dans un saladier, mettre le quinoa refroidi, la salade, les tomates, le concombre, la courgette, le poivron, la féta, le maïs égoutté et les blancs de poulets refroidis.

Couper finement les échalotes. Faire une sauce vinaigrette (sel, poivre, 4 cuillères à soupe de vinaigre, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 5 cuillères à soupe d'huile de colza).