

## Salade de quinoa et fleurs, boulettes de chèvre aux légumes

Aujourd'hui c'est au tour de Valérie Marciatack de nous dévoiler sa recette pour le Défi Culinaire 2019 > Flower Power ! Avec cette salade de fleurs et de quinoa croquant agrémentée de délicieuses boulettes de chèvre, vous êtes sûr de réaliser un plat à la fois sain et rafraîchissant ! De quoi prendre soin de vos convives, tout en leur faisant plaisir ☐

- 4 pers.
- 15 Min.
- 15 Min.

## Ingrédients

- 200g de quinoa
- 1 oignon rouge
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra Bio Tramier
- 200g de fromage de chèvre frais
- 1 carotte râpée
- 1 betterave crue râpée
- Sel
- Poivre
- Fleurs de primevères

## Préparation

1. Rincez le quinoa et versez-le dans une casserole contenant 25 cl d'eau frémissante.
2. Comptez 15 minutes chrono de cuisson.
3. Laissez reposer le quinoa quelques minutes avant de l'utiliser. Normalement vous ne devriez pas avoir besoin de l'égoutter. Laissez refroidir et assaisonnez d'un filet

### **d'huile d'olive Bio.**

4. Hachez la menthe et l'oignon rouge et pressez le citron par dessus. Poivrez et réservez.
5. Dans un premier bol, mélangez la moitié du fromage de chèvre avec les carottes râpées. Formez des boulettes et réservez sur une assiette au frais.
6. Dans un second bol, mélangez la seconde moitié du fromage de chèvre avec les betteraves râpées. Formez des boulettes et réservez sur une assiette au frais.
7. Lorsque le quinoa est totalement refroidi, ajoutez le mélange menthe oignon citron. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Conservez au frais le temps de servir.
8. Dressez les assiettes en disposant la salade de quinoa puis ajoutez des boulettes de chèvre aux légumes et les fleurs de primevère. C'est prêt, vous pouvez vous régaler !

### **Astuce**

Lors de la cuisson de votre quinoa, ne mettez surtout pas de couvercle à votre casserole. L'eau pourrait ne pas s'évacuer, et votre quinoa en deviendrait pâteux. Pour conserver son croquant, ne couvrez pas vos casseroles !

### **Découvrez nos recettes du Défi Culinaire 2019 – Flower Power :**

**Les recettes de Dominique Frérard :**

[Le ceviche de langoustines](#)

[Le roulé de volaille > Bientôt disponible](#)

**Les recettes de nos amies blogueuses :**

Le gâteau aux fraises, amandes et fleurs d'Edda d'un Déjeuner de Soleil

La salade printanière aux fleurs d'Anne de Papilles et Pupilles

Les sablés fleurs et tartinades vertes et rouge d'Edda d'un Déjeuner de Soleil

**Pour tout savoir sur notre Défi Culinaire et les fleurs comestibles :**

Flower Power : le Défi Culinaire 2019

Quelles fleurs sont comestibles ?

Quelles sont les fleurs toxiques à la consommation ?