

## Salade d'avocat, kale et quinoa



4 portions

### Ingrédients

2 gros avocats dénoyautés, pelés et coupés en dés  
1 tasse de quinoa ou de riz non cuit  
2 tasses d'eau  
Une pincée de sel de mer  
¼ tasse d'huile d'olive  
2 cuillères à table de vinaigre balsamique au citron  
Le zeste d'un citron  
1 cuillère à soupe de jus de citron frais  
Une cuillère à thé de moutarde de Dijon  
¼ de cuillère à thé de sel de mer  
Poivre du moulin, au goût  
3 tasses de chou kale haché  
1 conserve de fèves noires, rincées  
2 épis de maïs épluchés, bouillis et grillés  
Feuilles de coriandre pour la garniture  
1 lime coupée en quartiers

### Préparation

1. Combiner le quinoa, l'eau et le sel dans une casserole. Porter l'eau à ébullition et réduire ensuite à basse température.
2. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 15 minutes (il restera possiblement de l'eau non absorbée). Retirer du feu.
3. Tout en gardant la casserole couverte, laisser reposer 5

## Salade d'avocat, kale et quinoa

minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

4. Enlever le couvercle et remuer doucement le quinoa avec une fourchette. Laisser refroidir à température ambiante.
5. Dans un bol, fouetter ensemble l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le zeste de citron, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre. Réserver.
6. Retirer les grains des épis à l'aide d'un couteau tranchant.
7. Dans un grand bol, mélanger le quinoa cuit, le kale, les fèves noires, le maïs et la chair d'avocat. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Servir à température ambiante ou refroidie. Garnir de coriandre et de quartiers de lime.