



EN 3 COUPS DE CUILLÈRE À POT...



COMMENT ON JOUE ?

1 - **Lisez** la recette de " la Salade croquante au quinoa " et **soulignez** les ingrédients et leur quantité pour 4 personnes énumérez ci-dessous :

ÉTAPE 1 : Dans casserole, verser un litre d'eau et un peu de gros sel.

ÉTAPE 2 : Rincez 150g de quinoa sous l'eau fraîche, puis faites-le cuire pendant 15 mn à l'eau bouillante salée.

ÉTAPE 3 : Égouttez-le et laissez refroidir dans un saladier.

ÉTAPE 4 : Lavez 10 radis rouges, coupez-les en rondelles.

ÉTAPE 5 : Pelez et hachez un oignon violet.

ÉTAPE 6 : Découpez une tranche de melon en petites billes et coupez 10 cm d'une branche de céleri en brunoise.

ÉTAPE 7 : Émiettez 100g de feta.

ÉTAPE 8 : Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'huile de noisette, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et 5 brins de persil plat finement haché dans un bol.

ÉTAPE 9 : Au moment de servir, mélangez tous les ingrédients, nappez de sauce et dégustez frais.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le quinoa, « graine mère » en langue Quechua, est riche en protéine. Cette plante, cultivée depuis plusieurs millénaires par les Amérindiens, a pourtant mis du temps à traverser les mers contrairement à la tomate, à la pomme de terre ou au maïs... Cultivé à l'origine sur les hauts plateaux andins du Pérou et de la Bolivie, le quinoa n'est arrivé en Europe qu'à partir des années 70. En 4 décennies, cette petite graine ronde s'est imposée sur les étals français. On la produit aujourd'hui en Anjou, en Poitou ou plus récemment en Mayenne.



2 - Notez les quantités pour 4 personnes dans le tableau et convertissez-les pour 12 personnes :

INGRÉDIENTS	QUINOA	RADIS ROUGES	OIGNON VIOLET	MELON	CÉLERI BRANCHE	FÉTA	HUILE D'OLIVE	HUILE DE NOISETTE	PERSIL PLAT	VINAIGRE BALSAMIQUE
Pour 4 pers.										
Pour 12 pers.										

SOLUTIONS : Pour 4 personnes les ingrédients sont : 150g de quinoa, 10 radis rouges, 1 oignon violet, 1 tranche de melon, 1 branche de céleri, 100g de feta, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'huile de noisette, 5 brins de persil plat, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.
 Pour 12 personnes les ingrédients sont : 450g de quinoa, 30 radis rouges, 3 oignons violets, 3 tranches de melon, 3 branches de céleri, 300g de feta, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe d'huile de noisette, 15 brins de persil plat, 6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.