

Salade de Quinoa au Persil

Parfois, les traitements vous font prendre du poids. Pour lutter contre cela, pensez à pratiquer une activité physique si vous êtes en capacité de le faire et faites attention à ce que vous mangez. Attention, faire attention, ne veut pas dire qu'il faut nécessairement se priver ! Vous pouvez vous faire plaisir, il suffit simplement d'utiliser des ingrédients adaptés.

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Du quinoa, riches en protéines et faible en sucre.
- Du brocoli cru, qui aide à lutter contre les cellules cancéreuses.
- Du persil, riche en fer.

Pour 2 personnes

100g de quinoa
1 betterave crue râpée
1 petit brocoli
1 botte de persil plat
Graines de lin
Flocons d'orge

- Faites cuire votre quinoa, égouttez-le puis laissez refroidir.
- Coupez les fleurs de votre brocoli puis râpez les finement.
- Dans un saladier, mélangez le persil émincé, la betterave et le brocoli râpés avec les graines de lin et les flocons d'orge.
- Une fois votre quinoa refroidi, ajoutez-le à la préparation. Assaisonnez puis régalez-vous !



Le saviez-vous ?

Consommer le brocoli cuit ne serait pas réellement efficace pour lutter contre les toxines. En effet, la cuisson annihilerait le sulforaphane qui est justement ce qui permet à l'organisme de lutter. Pensez-y et consommez le cru !