Nouvelle recette vidéo : salade concombre fraise à la menthe

En cette période estivale, la Fédération vous apporte un peu de fraîcheur avec une recette de quinoa au concombre, fraise et menthe.

Découvrez notre tuto cuisine, conçu par une diététicienne-nutritionniste. Cette recette adaptée en vidéo vous propose une entrée fraîche et originale, parfaite pour l'été. Simple à réaliser à la maison, cette entrée de quinoa en salade pour 4 personnes est idéale pour un repas équilibré. Le quinoa, riche en protéines et en fibres, apporte une texture moelleuse à la salade, tandis que le concombre apporte une touche de fraîcheur croquante et d'hydratation. Les fraises et la menthe, quant à elles, ajoutent une note subtilement sucrée et parfumée qui ravira vos papilles.

Pour un menu équilibré, vous pouvez la compléter avec :

- Un plat : œufs brouillés minute
- Un dessert : abricots aux amandes et ricotta

Regardez notre vidéo recette dès maintenant et laissez-vous tenter par cette délicieuse salade rafraichissante !

Retrouvez plein d'autres idées de recettes réalisées par des diététiciennes dans notre rubrique : Recettes.

Bon appétit !