

Un peu de fraîcheur pour les beaux jours !

Quinoa au thon, kiri et carotte

Pour 4 couverts :

- 250g de quinoa
- 200g de thon au naturel
- 100g de fromage (ici kiri)
- 6 carottes
- persil
- sel, poivre



Préparation :

- Cuire le quinoa dans de l'eau bouillante légèrement salée. Une fois la cuisson terminée, égoutter le quinoa.
- Eplucher et râper les carottes.
- Emietter le thon et écraser le kiri.
- Emincer le persil.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.

Bon appétit !



Aurélié DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste