



## Verrines sucrées-salées de quinoa express céréales et cranberries

Niveau de difficulté : facile

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients

*Pour le mélange quinoa*

- 60 g de quinoa céréales et cranberries express
- 10 cl d'eau bouillante
- 1 filet d'huile d'olive

*Pour le guacamole*

- 2 avocats
- 1 cuil. à soupe de jus de citron vert
- ¼ d'oignon
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel non raffiné
- 2 à 3 feuilles de coriandre

*Pour le tartare de tomates*

- 2 tomates moyennes
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel non raffiné
- Quelques feuilles de menthe

1. Réhydrater le mélange au quinoa : dans un bol, verser l'eau bouillante sur le mélange quinoa express céréales et cranberries, et mélanger. Laisser gonfler, puis ajouter l'huile d'olive.
2. Dans un bol, écraser à la fourchette les avocats épluchés, dénoyautés et coupés rapidement en cubes.
3. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, quelques feuilles de coriandre ciselées et saler.
4. Laver les deux tomates. Les plonger dans une eau bouillante puis les rafraîchir aussitôt. Les peler puis les couper en petits cubes.
5. Dans un saladier, les mélanger à un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
6. Répartir le guacamole dans 4 verrines. Ajouter ensuite une belle portion de quinoa aux cranberries, et enfin du tartare de tomates.

© Delphine Pocard pour [Priméal](#)