



Les recettes de l'assiette équilibrée

Spare-ribs accompagnés d'une salade de quinoa colorée et d'une salade verte



Valeurs nutritives par portion

Energie	630 kcal
Protéines	27 g
Glucides	50 g
Graisses	34 g

En % de l'énergie totale

17%
32%
49%





Les recettes de l'assiette équilibrée

Spare-ribs accompagnés d'une salade de quinoa colorée et d'une salade verte

Pour 4 portions

Temps de préparation: env. 1h30

Marinade: env. 3 à 12 heures

Ingrédients:

Spare-ribs:

- 800 g Spare-ribs de porc suisse (du carré)
- 5 cs Miel
- 1 cs Vinaigre de pomme
- 2 cc Paprika doux en poudre
- Sel
- 1 cs Purée de tomates

Salade de quinoa:

- 200 g Quinoa
- 200 g Tomates cerise
- 1 Concombre coupé en dés
- 1 Poivron jaune coupé en dés
- 1 Oignon rouge coupé en deux et émincé
- ½ bouquet Persil haché
- ½ bouquet Menthe hachée

Sauce:

- 2 cs Huile de colza
- 3 cc Jus de citron
- 1 cc Miel
- Sel, poivre
- 1-2 cs de bouillon de légumes si nécessaire



Salade verte:

- 200 g Salade verte lavée

Sauce:

- 2 cs Huile de colza ou d'olive
- 2 cs Vinaigre balsamique
- 1 cc Moutarde
- Sel, poivre

Préparation:

Mélanger le vinaigre de pomme, la poudre de paprika, le sel et la purée de tomates. Badigeonner les spare-ribs de marinade, les déposer dans un plat à gratin, couvrir d'un film alimentaire et réserver le tout 3 à 4 heures, ou dans l'idéal toute une nuit, au réfrigérateur.

Retirer les spare-ribs et bien les égoutter. Conserver la marinade. Faire cuire les spare-ribs environ 60 minutes au four préchauffé à 160 degrés. Badigeonner régulièrement de marinade durant la cuisson.

Pendant ce temps, faire cuire le quinoa 5 minutes dans 4 dl d'eau salée puis laisser gonfler 10 à 15 minutes sur la plaque de cuisson éteinte, jusqu'à absorption complète de l'eau. Laisser refroidir un peu. Mélanger tous les ingrédients de la sauce puis incorporer les légumes coupés et le quinoa. Saler et poivrer.

Dresser les spare-ribs avec la salade de quinoa colorée, mélanger la salade verte et la sauce, puis servir le tout.