

# RIVER CAFÉ (92 130)

## « Salade de quinoa, lentilles, artichauts, asperges, sucrones »

*Chef : David COURNIL*

### SYNTHÈSE

Type : Entrée

Difficulté : Facile

Prix : €€

### TEMPS

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

### INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

150 g Quinoa BIO

100 g Lentilles vertes du Puy

4 Artichauts poivrades

2 Sucrines

12 Asperges vertes

50 g Chou-fleur

Cerfeuil

10 cl Huile d'olives

1 Jus de citron



### PRÉPARATION

Cuire séparément à l'eau le quinoa et les lentilles et bien les égoutter.

Tourner les artichauts et les cuire dans un blanc.

Éplucher et cuire à l'anglaise les asperges.

Tailler les sucrones en 4. Détailler en fin copeaux le chou-fleur.

### DRESSAGE

Mélanger le quinoa et les lentilles et disposer harmonieusement par-dessus la sucrose, les asperges, les quartiers d'artichauts.

Placer les copeaux de chou-fleur et le cerfeuil.

Arroser généreusement d'huile d'olives et du jus de citron. Ajouter des grains de fleur de sel.

### ACCORD MET / VIN

Vin rosé : Domaine de l'Île de Porquerolles 2014 - S. Le Ber.

RESTAURANT RIVER CAFE

146 Quai Stalingrad - 92130 ISSY-LES-MOULINEAUX

T. 01 40 93 50 20 - E-Mail : [contact@rivercafe.fr](mailto:contact@rivercafe.fr)

Site internet : [www.rivercafe.fr](http://www.rivercafe.fr)

**RESTO  
PARTNER**  
Un label. Une cuisine de qualité.