



**Faits Nutritionnels**

Portion 1 bol

**Quantité Par Portion**

**Calories** 360

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 33g **51%**

**Lipides Saturée** 5g **25%**

**Cholestérol** 10mg **3%**

**Sodium** 1000mg **42%**

**Glucides Totaux** 74g **25%**

**Fibre Alimentaire** 10g **40%**

**Protéine** 14g **28%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium 80% Fer %



Temps Total  
**MIN.**

Portion  
**1 BOL**

Difficulté  
**MOYEN**

Ce bol de quinoa d'inspiration mexicaine est arrosé d'un filet de vinaigrette chipotle fraîche et crémeuse, ce qui confère un équilibre parfait à ce plat relevé.

Rendements  
**12**

**INGRÉDIENTS**

	<b>POIDS</b>	<b>MESURE</b>
Soupe condensée Mexicaine tortillas Signature de Campbell's®	5 tasses	1 1/4 L
eau	1 tasse	250 mL
quinoa	5 tasses	1 1/4 L
patates douces, en tranches	3 (900g)	3 (900 g)
huile d'olive	3 c. à soupe	45 mL
poudre de chili	1 c. à soupe	15 mL
mayonnaise	1 1/2 tasse	375 mL
jus de lime	1/4 tasse	60 mL
oignons verts hachés	3 c. à soupe	45 mL
coriandre fraîche hachée	3 c. à soupe	45 mL
poudre de chili chipotle	3 c. à thé	15 mL
sel	3/4 c. à thé	4 mL
avocats, pelés, dénoyautés, découpés et tranchés	3	3
tomates cerises, coupées en deux	3 tasses	750 mL
oignons rouges, en tranches fines	1 1/2 tasses	375 mL

 **Tip**

- Ce plat peut être servi chaud ou froid. Il est idéal sur le pouce.
- Pour y ajouter des protéines, incorporez du poulet, du bifteck ou des crevettes cuits et faites-en un plat non végétarien.

Conseils :



## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans une grande casserole, porter à ébullition la soupe et l'eau à feu moyen-vif. Ajouter le quinoa en remuant. Réduire le feu à moyen-doux; couvrir et cuire pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Remuer avec une fourchette.

2. Entre-temps, mélanger les patates douces, l'huile d'olive et la poudre de chili; transférer sur une plaque de cuisson. Faire rôtir de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient dorées et tendres, en les retournant une fois.

3. Fouetter ensemble la mayonnaise, le jus de citron vert, l'oignon vert, la coriandre.  
Vinaigrette chipotle crémeuse : Fouetter la mayonnaise, le jus de lime, les oignons verts, la coriandre, la poudre de chili chipotle et le sel. re, la poudre de chili et le sel.

À l'aide d'une cuillère, déposer 1 tasse (250 ml) du mélange de quinoa cuit dans un bol. Garnir de 4 tranches (50 g) de patates douces, d'un quartier d'avocat, de 1/4 tasse (60 mL) de tomates cerises et de 2c. à s. (30 ml) d'oignons rouges tranchés. Arroser de 1/4 tasse (60 ml) de vinaigrette chipotle crémeuse.