

Nouvelle recette vidéo : salade concombre fraise à la menthe

En cette période estivale, la Fédération vous apporte un peu de fraîcheur avec [une recette de quinoa au concombre, fraise et menthe](#).

Découvrez notre tuto cuisine, conçu par une diététicienne-nutritionniste. Cette recette adaptée en vidéo vous propose une entrée fraîche et originale, parfaite pour l'été. Simple à réaliser à la maison, cette entrée de quinoa en salade pour 4 personnes est idéale pour un repas équilibré. Le quinoa, riche en protéines et en fibres, apporte une texture moelleuse à la salade, tandis que le concombre apporte une touche de fraîcheur croquante et d'hydratation. Les fraises et la menthe, quant à elles, ajoutent une note subtilement sucrée et parfumée qui ravira vos papilles.

Pour un menu équilibré, vous pouvez la compléter avec :

- Un plat : [œufs brouillés minute](#)
- Un dessert : [abricots aux amandes et ricotta](#)

Regardez notre vidéo recette dès maintenant et laissez-vous tenter par cette délicieuse salade rafraichissante !

Retrouvez plein d'autres idées de recettes réalisées par des diététiciennes dans notre rubrique : [Recettes](#).

Bon appétit !