



Salade “green goddess”

RECETTES - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 tasses de chou vert ou de chou frisé, coupé en petits morceaux
- 2 branches de céleri, coupées en petits morceaux
- 2 tasses (à peu près 2 concombres) de concombres, épépinés et coupés en petits morceaux
- 1 jalapeno, épépiné et coupé en petits morceaux (facultatif)
- 1 gros avocat, épluché et dénoyauté, coupé en petits dés
- Sel et poivre au goût

Vinaigrette :

- 1 avocat, épluché et dénoyauté
- 2 oignons verts,
- 1 tasse de basilic frais
- 1 tasse d'épinards frais
- 1 grosse gousse d'ail
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 1/3 tasse de parmesan, râpé
- 1/3 tasse de noix de cajou non-salées
- Le jus de 2 citrons
- Sel et poivre au goût

Ajouts intéressants à la salade :

- crevettes cuites

Ou

- pâtes cuites

Ou

- edamames

Ou

- poulet grillé

Préparation

1. Dans un malaxeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Dans un bol, mélanger la vinaigrette délicatement avec tous les autres ingrédients.
3. Ajuster l'assaisonnement.
4. Déguster seule ou avec une protéine de votre choix.