



Une salade de base pour les lunches!

30 MIN. ET MOINS - LÉGUMES - RECETTES - REPAS - SALADES



NOMBRE DE PORTION : 5

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 grosses carottes pelées et coupées en petits dés
- 2 branches de céleri coupées en petits dés
- ¼ tasse d'oignon rouge (c'est pour le midi-pensez à vos collègues!)
- ½ tasse de chou rouge émincé
- ½ concombre du jardin pelé et coupé en petits dés
- Autres légumes de votre choix (brocoli, chou-fleur, courgette, etc.)
- 3 c. à soupe de persil émincé
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Mélanger les légumes ensemble.
2. Garder au frigo jusqu'à utilisation. Moi, elle reste au frigo toute la semaine!
3. Chaque jour, verser une certaine quantité de salade dans un plat de plastique.
4. Ajouter la protéine de votre choix (poulet grillé, canne de saumon, morceaux de fromage, légumineuses, etc.).
5. Ajouter un filet d'huile d'olive, un peu de jus de citron et du vinaigre balsamique. Saler et poivrer. (Ajouter votre vinaigrette dès le matin afin que votre protéine « marine » et comme il n'y a pas de laitue, les légumes ne deviendront pas mous.)
6. Déguster