

Salade thaï en pot Mason

30 MIN. ET MOINS - RECETTES - REPAS - SALADES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- [Un sachet de sauce pour sauté teriaky au miel Blue Dragon*](#)
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 2 tasses de pois mange-tout
- 1 petite courgette coupées en fines lanières
- 1 poivron orange coupé en dés
- 2 poignées d'épinard
- 1 tasses de nouilles à Chow mein

Vos ingrédients peuvent varier selon vos goûts, votre inspiration du moment ou par ce qui se trouve dans le frigo. Vous pourriez ajouter aussi des protéines comme du poulet, des pois chiches, du tofu ou des crevettes cuites.

*Bonne idée que d'utiliser ces sachets de sauce [Blue Dragon](#) plutôt que de la traditionnelle vinaigrette. C'est délicieux et très savoureux!

Préparation

1. Mettre la sauce dans le fond du pot. Ajouter les ingrédients un à un dans le pot en commençant par les ingrédients les plus solides (poivrons, carottes, pois mange-tout) en terminant par les plus souples (verdure, épinard, nouilles Chow mein).
2. Si vous désirez mettre du poulet ou des crevettes, les mettre dans la sauce. Ça agira comme une

marinade. Ce sera délicieux!

3. Au moment de servir, bien brasser le pot pour répartir la sauce sur tous les ingrédients. Servir!
4. Cette salade se conserve quelques jours au frigo.