

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion : 2 pots d'un litre – 4 portions



Salade thaï en pot Mason

Matériel nécessaire :

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

Marche à suivre :

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.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2014/05/salade-thai-en-pot-masson-bluedragon.html>