

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion : 4 à 6 portions



Salade de choux asiatique

Ingrédients :

- 1/2 chou vert ou 1/2 chou frisé émincé
- 1 petit chou rouge émincé
- 2 carottes râpées
- 4 oignons verts coupés en rondelles
- 3/4 tasse de vinaigre de riz
- 3 c. à table de sauce soya
- 3 c. à table d'huile de sésame (c'est la meilleure, mais vous pouvez changer pour une autre huile!)
- 2 gousses d'ail émincées (facultatif)
- 1/2 tasse de persil et/ou 1/2 tasse de coriandre (ou un joyeux mélange des deux!)
- 1 tasse d'arachides écrasées
- Graines de sésame

Marche à suivre :

1. Mélangez les 4 premiers ingrédients ensemble.
2. Dans un bol, mélangez les ingrédients liquides et l'ail. Ajoutez le mélange aux légumes.
3. Une fois bien touillé, ajoutez les herbes.
4. Parsemez d'arachide et de graines de sésame.
5. Mélangez et servez.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2015/01/5-recettes-pour-se-deculpabiliser-juste.html>