

PRÉPARATION : 20 MINUTES

4 PORTIONS



SALADE DE LÉGUMES DRAGON

INGRÉDIENTS

Salade

2 ½ tasses de mélange de salade de chou

½ tasse de mini-concombres libanais, coupés en demi-rondelles

½ tasse de radis, coupés en demi-rondelles

½ tasse de menthe ou de coriandre fraîche, hachée

Vinaigrette

¼ tasse de levure alimentaire en flocons

¼ tasse d'huile d'olive ou de canola

2 c. à soupe d'eau

2 c. à soupe de vinaigre de riz

1 ½ c. à soupe de miel

*2 c. à thé de sauce soya réduite en sodium**

2 c. à thé de gingembre frais, râpé

1 petite gousse d'ail, hachée

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette. Verser dans un contenant hermétique et réfrigérer.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger tous les légumes. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger avant de servir.

* Vérifier l'étiquette afin de choisir une sauce soya réduite en sodium sans additifs de potassium.

Valeur nutritive

Par portion : ¼ de la recette

Calories	192 Kcal
Protéines	4 g
Glucides	14 g
Fibres	3 g
Sucres	9 g
Lipides	14 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	133 mg
Potassium	366 mg
Phosphore	97 mg