Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Salade printanière à l’asiatique

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 2 poignées de haricots verts frais
- 6 poignées de petits pois frais dans leur cosse ou 2 verres de petits pois congelés (à décongeler avant usage)
- 10 radis roses
- 2 c. à s. de sauce tamari
- 1 c. à c. d’huile de sésame grillé
- 3 c. à s. d’huile d’olive
- 1 échalote
- ½ citron
- 1 morceau de gingembre de 1 cm ou 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 bouquet de coriandre fraîche

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Écossez les petits pois puis lavez et équeutez les haricots.
3. Préparez un bol d'eau froide avec des glaçons.
4. Placez les petits pois sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 2 minutes.Faites de même avec les haricots pour une cuisson de 5 minutes.
5. Plongez les légumes pendant quelques minutes dans l'eau froide pour stopper la cuisson.
6. Coupez les radis dans le sens de la longueur. Émincez l'échalote et ciselez la coriandre.
7. Préparez la sauce en mélangeant le tamari, les huiles, le jus de citron, le gingembre et l'échalote.
8. Mélangez la sauce et les légumes puis parsemez la coriandre.

Recette de Marion Thelliez du magazine 95°#14

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises