

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Salade fraîche algues/carottes/avocat



Imprimer



Commenter

Préparation: **5**

**Ingrédients**

**2**

- 1/2 avocat
- 2 carottes
- 1 c. à s. de sauce Tamari
- 1 grosse poignée d'algues Nori fraîches

1. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau et dès qu'elle bout, posez les carottes sur le panier environ 2/3 minutes pour les précuire.
2. Dès qu'elles sont précuites sortez-les et laissez-les refroidir avant d'en faire des tagliatelles à l'aide de l'économe.
3. Déposez maintenant les algues fraîches dans un bol couvertes d'eau froide et posez le bol sur le panier du vitaliseur pour 2/3 minutes.
4. Sortez-les et découpez-les grossièrement.
5. Pelez l'avocat, découpez-le en dés.
6. Déposez tous les ingrédients dans le saladier, versez une c. à s. de sauce Tamari et le tour est joué!

*Légère et savoureuse, idéale pour un dîner léger.*

Vous allez aussi aimer ...

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Pain au sarrasin](#)

[Compote de fraise, myrtille et patate douce](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)