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 ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises