

Salade de concombre à l'asiatique



Explorez l'équilibre parfait des saveurs avec notre irrésistible Salade de Concombre à l'Asiatique. Des ingrédients frais, une touche d'exotisme et une explosion de goûts délicieux vous attendent. Un plaisir frais et léger à savourer!

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 110

Lipides 8

Glucides 8

Fibres 4

Protéines 2

Sodium 250

Ingrédients

- 2 concombres anglais
- Menthe, au goût (facultatif)

Pour la vinaigrette à l'asiatique:

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de Sambal Oelek
- Le jus de ½ lime
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) de tamari ou de sauce soya
- Poivre, au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
2. Avec un coupe-spirales, tailler les concombres et les déposer dans le bol.
3. Verser la vinaigrette, mélanger et si désiré, ajouter la menthe fraîche.
4. Servir aussitôt, sinon attendre avant d'ajouter la vinaigrette. Excellent avec du tofu grillé, du poulet, des falafels ou du poisson !

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux