

Salade de kale, millet et fraises (faible en FODMAP)



Une harmonie parfaite de saveurs et d'ingrédients. Profitez d'une expérience rafraîchissante et compatible avec votre système digestif !

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 375

Lipides 12

Glucides 45

Fibres 10

Protéines 16

Sodium 205

Ingrédients

Salade

- 125 ml (½ tasse) de millet décortiqué
- 310 ml (1 ¼ tasses) d'eau
- 750 ml (3 tasses) de chou kale, haché finement sans la tige
- 250 ml (1 tasse) de lentilles brunes en conserve, rincées et égouttées

- 125 ml (½ tasse) de fromage feta léger, émietté
- 500 ml (2 tasses) de fraises, en dés
- 60 ml (¼ tasse) de pacanes, hachées grossièrement
- 125 ml (½ tasse) de basilic frais, haché

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- Le zeste et le jus de 1 citron
- Poivre et sel, au goût

Note : Les légumineuses en conserve égouttées ont une plus faible teneur en FODMAP que légumineuses sèches, car les galactanes et fructanes qu'elles contiennent sont solubles dans l'eau et s'échappent des graines.

Préparation

1. Dans une casserole, déposer le millet et l'eau. Porter à ébullition à feu vif, puis réduire à feu doux. Couvrir et cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres et que l'eau soit absorbée. Retirer du feu et laisser reposer à couvert de 5 à 10 minutes. Faire refroidir au réfrigérateur.
2. Une fois le millet refroidi, dans un grand bol, mélanger à l'aide d'une fourchette les ingrédients de la vinaigrette.
3. Intégrer le reste des ingrédients de la salade et mélanger.

Note : Vous pouvez faire cuire le millet à l'avance afin d'avoir des grains froids pour assembler la salade.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine