

Salade de brocoli



Découvrez notre délicieuse recette de salade de brocoli, fraîche et croquante. Cette recette peut être une excellente salade lors de votre souper du temps des Fêtes, accompagnée de [boulettes surprises dinde et bocconcini](#).

Préparation 25 min

Cuisson 0 min

Portions 6-8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 110

Lipides 7

Glucides 6

Fibres 2

Protéines 5

Sodium 110

Ingrédients

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0% m.g.
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre

- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

Salade

- 1 L (4 tasses) de brocoli, coupé en petits bouquets (environ 1 brocoli)
- 125 ml (½ tasse) de raisins rouges, coupés en deux sur la longueur
- 80 ml (? tasse) de fromage cheddar, râpé
- 80 ml (? tasse) de graines de citrouille, non salées
- 2 oignons verts, émincés
- 1 pincée de sel
- Poivre, au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger au fouet la mayonnaise, le yogourt, le vinaigre et la moutarde. Saler et poivrer.
2. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur.



Elisabeth Charbonneau – Nutritionniste Diététiste en ligne
Nutritionniste Diététiste en ligne