

Salade de fraises, bocconcini et edamames (faible en FODMAP)



Profitions des savoureuses fraises fraîches du Québec pendant qu'il est encore temps avec cette salade-repas express remplie de couleurs, de textures et de saveurs!

Préparation 10 min

Cuisson 2 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 370

Lipides 26

Glucides 19

Fibres 7

Protéines 20

Sodium 95

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de pacanes hachées
- 500 ml (2 tasses) d'edamames décortiquées, surgelé, décongelé
- 375 ml (1½ tasses) de fraises fraîches tranchées
- 250 ml (1 tasse) de perles de bocconcini, coupées en morceaux
- 60 ml (¼ tasse) de réduction balsamique (balsamic glaze)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de sésame grillée

- 1 L (4 tasses) de verdure au choix (laitue, épinards, roquette etc.)

Préparation

1. Dans une poêle à feu élevé, griller les pacanes environ 3 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient légèrement rôties. Réserver.
2. Dans un bol moyen, mélanger tous les autres ingrédients, sauf la verdure.
3. Répartir la verdure dans 4 bols de service et ajouter le mélange de fraises, puis les noix, puis servir.

Notes

Se conserve 2 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur, la verdure séparée du mélange de fraises.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux