

Salade de concombres, edamames et asperges



Pour accompagner vos [grillades sur le BBQ](#), cette salade est facile à préparer et est délicieuse !

Préparation 10 min

Cuisson 3 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 10

Glucides 8

Fibres 4

Protéines 9

Sodium 240

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'edamames surgelés écosés
- 350 g (environ 16) asperges coupées en tronçons (voir Note)
- 4 à 5 concombres libanais, coupés en dés
- 2 oignons verts, hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillée
- Le jus d'un citron pressé (60 ml ou ¼ tasse)
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de Sambal Oelek (ou de Sriracha)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

Note : Pour une version faible en FODMAP, substituer les asperges par des haricots verts

Préparation

1. Dans un bol, couvrir les edamames d'eau bouillante et laisser tremper pendant 3 à 5 minutes avant de rincer à l'eau froide et d'égoutter.
2. Pendant ce temps, cuire les asperges à la vapeur pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient cuites, mais encore un peu croquantes. Rincer et égoutter.
3. Dans un grand bol, mélanger les edamames, les asperges, le concombre et les oignons verts.
4. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'une fourchette, puis verser sur la salade. Bien mélanger et servir immédiatement.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur, mais cette salade est meilleure lorsqu'elle est consommée immédiatement. Ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux