

Salade d'algues (wakame)



Préparation 15 min
Cuisson 0 min
Temps d'attente 60 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 95
Lipides 4
Glucides 11
Fibres 6
Protéines 7
Sodium 550

Ingrédients

Salade :

750 ml (3 tasses) (environ 50 g) d'algue wakame séché
1 L (4 tasses) d'eau chaude
375 ml (1 ½ tasses) d'edamames décortiquées surgelées, décongelés
250 ml (1 tasse) de carottes tranchées finement sur la longueur*
1 petit poivron jaune, tranché finement*

Vinaigrette :

60 ml (¼ tasse) de vinaigre de riz

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya à faible teneur en sodium
7,5 ml (½ c. à soupe) de sucre blanc
5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
Poivre, au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, verser l'eau chaude sur le wakame. Laisser tremper 10 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
3. Égoutter, rincer et sécher le wakame réhydraté à l'aide d'une serviette propre. Hacher grossièrement et déposer dans un grand bol.
4. Ajouter les edamames, les carottes, le poivron et la vinaigrette. Bien mélanger.
5. Couvrir et réserver au réfrigérateur au moins 1h avant de servir.

Notes

Utiliser un économe à légumes permet de faire de très fines tranches rapidement.
Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec