

Salade de sarrasin



Découvrez notre salade de sarrasin, où des légumes verts frais se marient à la texture crémeuse du sarrasin pour une expérience nutritive. Riche en fibres, antioxydants et imprégnée des saveurs de l'asperge, des pois verts et d'une vinaigrette citronnée aux herbes, cette salade est un témoignage de l'indulgence saine. Idéale à accompagner de votre source de protéines préférée, elle se présente comme une option polyvalente et saine pour tout repas. Fraîche, simple et irrésistiblement savoureuse — embrassez le plaisir de bien manger.

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 8

Glucides 27

Fibres 5

Protéines 7

Sodium 650

Ingrédients

- 80 g (½ tasse) de grains de sarrasin, rincés
- 200 g d'asperges, extrémités enlevées, coupées en trois dans le sens de la longueur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, divisée
- 2.5 ml (½ c. à thé) de sel

- 250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés, dégelés
- 2 gousses d'ail, émincées
- Le jus de ½ citron (ou 30 ml (2 c. à soupe))
- 2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde de Dijon
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 125 ml (½ tasse) d'aneth, grossièrement haché
- 125 ml (½ tasse) de persil, grossièrement haché
- Poivre, au goût

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, laisser mijoter le sarrasin dans 375 ml (1 ½ tasse) d'eau pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Entre-temps, dans une grande poêle à feu moyen, cuire les asperges dans 5 ml (1 c. à thé) d'huile environ 1-2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement cuites, mais encore croquantes. Au besoin, ajouter un peu d'eau pour éviter que les asperges ne brûlent. Assaisonner d'une pincée de sel et mettre de côté.
3. Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans une autre 5 ml (1 c. à thé) d'huile jusqu'à ce que les oignons soient translucides, environ 2-3 minutes. Mettre de côté.
4. Préparer la vinaigrette en fouettant ensemble le reste de l'huile d'olive, le sel, la moutarde et le jus de citron.
5. Une fois le sarrasin cuit, le combiner dans un grand bol avec les pois verts, l'oignon et l'ail.
6. Incorporer délicatement les épinards et les asperges, puis mélanger avec la vinaigrette. Enfin, incorporer les herbes fraîches et assaisonner de poivre au goût.

Notes

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



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal