

Salade d'hiver aux kakis



Je vous propose d'essayer ma nouvelle salade préférée ! Une recette toute simple pour accompagner vos repas. Des ingrédients savoureux pour créer un plat à la fois succulent et coloré.

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 9

Glucides 35

Fibres 7

Protéines 5

Sodium 220

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de laitue, hachée grossièrement
- 4 betteraves marinées (ou cuites), en tranches
- 2 kakis, coupés en tranches fines
- 1 gros poivrons rôti, émincé
- 80 ml (? tasse) de fromage feta, émietté, facultatif
- 60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées

- 60 ml (¼ tasse) de noix de pacanes, hachées grossièrement

Vinaigrette

- Le jus de ½ lime (15 ml (1 c. à soupe))
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
2. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
3. Au moment de servir, bien mélanger la vinaigrette et la salade.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 jours dans un contenant hermétique, en conservant la vinaigrette à part.

Le kaki est le fruit national du Japon, il constitue une bonne source de vitamine A, de vitamine C et de fibres !



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec