

Salade de spirales de légumes aux abricots, bocconcini et menthe à la viande



Découvrez une délicieuse salade estivale alliant les saveurs vibrantes des spirales de légumes croquants, des abricots juteux, des morceaux de bocconcini crémeux et des feuilles de menthe fraîche, le tout agrémenté d'une viande à votre goût. Un mélange équilibré de textures et de goûts qui ravira vos papilles dès la première bouchée.

Préparation 25 min

Cuisson 10 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 360

Lipides 21

Glucides 16

Fibres 3

Protéines 28

Sodium 240

Ingrédients

- 2 courgettes
- 2 carottes

- 454 g (1 lb) de viande hachée extra maigre (ou 375 ml (1 ½ tasse) de fausse viande hachée végé de type Gardein ou autre), cuite
- Environ 6 feuilles de menthe, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive (ou d'avocat)
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre au goût (possible de remplacer le sel par de la sauce tamari ou Bragg's)

Préparation

1. À l'aide d'un spiraliseur, faire des spirales avec les deux courgettes et les deux carottes et mettre dans un bol.
2. Ajouter les abricots, les perles de bocconcini, la viande hachée, la menthe et mélanger.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre et verser sur la salade avant de bien mélanger.
4. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire avant de servir.

Notes

Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux