KIKKOMAN

Salade arc-en-ciel avec vinaigrette au miso

durée totale **15 min.** **15 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.127 kJ / 270 kcal

Matières grasses: **9,2 g** Protéines: **14,7 g**
Glucides: **31 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g	de chou pointu
160 g	de chou rouge
120 g	de betteraves fraîches
2	carottes
50 g	de radis
1	petite pomme à peau rouge
1	petite poire à peau rouge
1 càc	de pâte de miso
2 càs	de vinaigre de cidre
2 càc	d'huile de lin
2 càs	Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
	Poivre fraîchement moulu
2 càc	de graines de lin (éventuellement broyées)
2 càs	d'eau
200 g	de fromage frais granuleux

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de chou pointu - **160 g** de chou rouge - **120 g** de betteraves fraîches - **2** carottes - **50 g** de radis - **1** petite pomme à peau rouge - **1** petite poire à peau rouge
Râper grossièrement le chou pointu, le chou rouge, les betteraves et les carottes séparément. Émincer les radis, puis couper la pomme et la poire en quartiers, puis en tranches.

Étape 2

1 càc de pâte de miso - **2 càs** de vinaigre de cidre - **2 càc** d'huile de lin - **2 càc** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - Poivre fraîchement moulu - **2 càc** de graines de lin (éventuellement concassées) - **2 càs** d'eau
Pour la vinaigrette, mélanger la pâte de miso avec 2 cuillères à soupe d'eau, le vinaigre, l'huile, la sauce soja sans gluten Kikkoman et l'assaisonnement sucré de type Mirin Kikkoman, puis assaisonner avec le poivre. Faire griller les graines de lin dans une petite poêle antiadhésive.

Étape 3

200 g de fromage frais granuleux
Disposer la salade en couches dans un grand verre à salade comme suit : vinaigrette, chou rouge, pomme, carotte, radis, chou pointu, betterave, poire, fromage frais et graines de lin. Fermer le bocal et le secouer brièvement avant de servir pour bien repartir la vinaigrette. Vous pouvez également servir la salade dans des bols.