

Salade asiatique et vinaigrette à la sauce soja sucrée

durée totale **40 min.** 25 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.632 kJ / 390 kcal

Matières grasses: **9 g** Protéines: **8 g**
Glucides: **66 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Salad:

100 g de riz (de préférence du riz au jasmin)
1 poivron rouge, coupé en petits dés
1 concombre, coupé en petits cubes
1 carotte, râpée ou coupée en petits dés
4 oignons nouveaux, hachés (parties blanches et vertes)
10 g de coriandre hachée
30 g de cacahuètes ou de noix de cajou hachées pour le croquant

Vinaigrette de soja :

3 càs Sauce soja sucrée Kikkoman
2 càs Huile de sésame grillée Kikkoman
1 càs de vinaigre de riz
1 càc de gingembre fraîchement râpé
1 petite gousse d'ail pressée ou hachée très finement
1 càs de miel ou de sirop d'érable
0,5 citron vert (pour le jus)

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de riz (de préférence du riz au jasmin)
Cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage, puis l'étaler dans un grand plat pour qu'il refroidisse, ce qui l'aidera à refroidir plus rapidement et l'empêchera de coller.

Étape 2

3 càs Sauce soja sucrée Kikkoman - **2 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman - **1 càs** de vinaigre de riz - **1 càc** de gingembre fraîchement râpé - **1** petite gousse d'ail, pressée ou hachée très finement - **1 càs** de miel ou de sirop d'érable - **0,5** citron vert (pour le jus)
Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol et bien mélanger jusqu'à ce que le miel se dissolve et que les saveurs soient bien combinées.

Étape 3

1 poivron rouge, coupé en petits dés - **1** concombre, coupé en petits cubes - **1** carotte, râpée ou coupée en petits dés - **4** oignons nouveaux, hachés (parties blanches et vertes) - **10 g** de coriandre hachée - **30 g** de cacahuètes ou de noix de cajou hachées pour le croquant
Dans un grand bol, mélanger le riz refroidi avec le poivron rouge, le concombre, la carotte, les oignons de printemps et la coriandre. Verser la vinaigrette préparée et bien mélanger pour enrober uniformément tous les ingrédients. Juste avant de servir, saupoudrer de noix hachées pour plus de croquant et de saveur.

Étape 4

Servir sur des assiettes et saupoudrer avec quelques noix supplémentaires selon les goûts.