KIKKOMAN

Salade chaude aux noix et légumes grillés

durée totale **35 min.** **15 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.558 kJ / 850 kcal

Matières grasses: **46 g** Protéines: **27 g**
Glucides: **63 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

8	carottes
4	panais
4	oignons de printemps
0,5	tête d'ail
2 càs	d'huile d'olive
4 càs	Teriyaki Marinade Kikkoman
2 càs	de thym frais
1	brin de romarin
70 g	de noix
2 càs	de miel
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 pincées	poivre
1	tête de laitue romaine
70 g	de fromage bleu

PRÉPARATION

Étape 1

8 carottes - **4** panais - **4** oignons de printemps - **0,5** tête d'ail - **2 càs** d'huile d'olive - **4 càs** Teriyaki Marinade Kikkoman - **2 càs** de thym frais - **1** brin de romarin

Préchauffer le four à 190°C. Couper les carottes, les panais et les oignons de printemps en deux dans le sens de la longueur et peler l'ail. Mélanger le tout avec l'huile d'olive et la sauce marinade Teriyaki. Placer le tout sur une plaque de cuisson, saupoudrer d'herbes hachées et faire cuire au four pendant 20 minutes. Laisser un peu refroidir avec de déguster.

Étape 2

70 g de noix - **2 càs** de miel - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 pincées** poivre

Faire griller à sec les noix dans une poêle. Mélanger le miel avec la sauce soja et le poivre, puis verser ce mélange sur les noix. Remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'elles caramélisent.

Étape 3

1 laitue romaine - **70 g** de fromage bleu

Dans un bol, disposer la laitue puis les légumes grillés et les noix par-dessus. Servir ensuite avec du fromage bleu émietté.