KIKKOMAN

Salade de brocoli au chou frisé et feta

durée totale **15 min.** **12 min.** temps de préparation **3 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.967 kJ / 473 kcal

Matières grasses: **31,3 g** Protéines: **20,5 g**
Glucides: **25,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

80 g	de chou frisé frais (ou laitue iceberg, lollo bionda, batavia, laitue romaine)
250 g	de fleurettes de brocoli
2	carottes
0,5	petit piment rouge
3 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
2 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
1 càs	de vinaigre de vin rouge
1 càc	de moutarde de Dijon
1 càc	de sirop d'agave (ou miel, sirop d'érable, sucre brun)
	Poivre fraîchement moulu
20 g	d'amandes effilées
20 g	de pignons de pin
100 g	de feta (ou fromage de chèvre)
125 g	de baies mélangées, par exemple framboises, mûres, myrtilles, groseilles (selon la saison)
	Quelques feuilles de menthe

PRÉPARATION

Étape 1

80 g de chou frisé frais (ou laitue iceberg, lollo bionda, batavia, laitue romaine) - **250 g** de fleurettes de brocoli - **2** carottes
Émincer le chou frisé et râper très finement le brocoli et les carottes.

Étape 2

0,5 petit piment rouge - **3 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **2 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **1 càs** de vinaigre de vin rouge - **1 càc** de moutarde de Dijon - **1 càc** de sirop d'agave (ou miel, sirop d'érable, sucre brun) - Poivre fraîchement moulu
Pour préparer la vinaigrette, hacher finement le piment, le mélanger avec la sauce soja Ponzu citronnée Kikkoman, l'huile de sésame, le vinaigre, la moutarde et le sirop d'agave, puis assaisonner avec le poivre. Mélanger la vinaigrette avec le chou frisé, le brocoli et les carottes.

Étape 3

20 g d'amandes effilées - **20 g** de pignons de pin - **100 g** de feta (ou de fromage de chèvre)
Faire griller les amandes effilées et les pignons de pin dans une petite poêle antiadhésive pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Émietter la feta.

Étape 4

125 g de baies mélangées, par exemple framboises, mûres, myrtilles, groseilles rouges (selon la saison) - Quelques feuilles de menthe
Disposer la salade dans des bols ou des assiettes creuses et la garnir du mélange d'amandes et de

pignons, de feta, de baies et de menthe. Servir immédiatement.