KIKKOMAN

Salade de chou chinois et d'épinards

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

Données nutritionnelles (par portion):
1.922 kJ / 459 kcal

Matières grasses: **30,6 g** Protéines: **15,1 g**
Glucides: **40,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1	chou chinois
1	concombre long
1	chou-rave
1 bouquet	de ciboulette
1	branche de menthe fraîche
50 g	d'épinards
1	petit oignon
1	gousse d'ail
3 càs	d'huile d'olive
2 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)
1 càs	de jus de citron
1 càs	de levure nutritionnelle en flocons
2 càs	de noix de cajou grillées

PRÉPARATION

Étape 1

1 tête de chou chinois - **1** concombre long - **1** chou-rave - **1 bouquet** de ciboulette - **1** branche de menthe fraîche
Émincer finement le chou et couper le chou-rave en dés. Épépiner le concombre et réserver les pépins. Couper le reste du concombre en rondelles. Mélanger les légumes avec la ciboulette hachée et les feuilles de menthe.

Étape 2

50 g d'épinards - **1** petit oignon - **1** gousse d'ail - **3 càs** d'huile d'olive - **2 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml) - **1 càs** de jus de citron - **1 càs** de levure nutritionnelle en flocons - **2 càs** de noix de cajou grillées
Mixer les épinards, l'oignon, l'ail et les graines de concombre avec l'huile d'olive, la sauce soja allégée en sel Kikkoman, l'assaisonnement pour riz à sushi Kikkoman, le jus de citron, la levure nutritionnelle et les noix de cajou, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Verser la vinaigrette sur les légumes et bien mélanger.