

# 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. Éépiner 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.