

Salade de spaghetti

durée totale **30 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
2242 kJ / 535 kcal

Matières grasses: **31,8 g** Protéines: **8,4 g**
Glucides: **53,6 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

200 g	de spaghetti
100 g	de concombre un peu de sel
100 g	d'oignons
150 g	de mandarines (en boîte)
40 g	de raisins secs
150 g	de mayonnaise
15 g	de raifort
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
4	feuilles de salade
4	petites tomates un peu de cerfeuil

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire les spaghettis al dente. Les rincer à l'eau froide et les égoutter. Laver le concombre et le couper en deux transversalement. Retirer le centre avec une cuillère. Couper le concombre en tranches fines. Eplucher les oignons, les couper en deux, les détailler en tranches fines.

Étape 2

Verser les mandarines dans une passoire, bien laisser égoutter et les essuyer avec du papier absorbant. Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude et bien laisser égoutter. Mélanger la mayonnaise, le raifort et la sauce soja naturellement fermentée dans un bol. Verser tous les ingrédients dans un grand saladier et les mélanger. Disposer la salade de spaghetti sur une assiette avec des feuilles de salade et décorer avec les tomates coupées en quatre et le cerfeuil.