

Salade d'endives

durée totale **10 min.** 10 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
654 kJ / 229 kcal

Matières grasses: **16,9 g** Protéines: **6,5 g**
Glucides: **11,3 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2	endives
1	pomme Granny Smith
80 g	d'amandes grillées avec la peau
2 càc	vinaigre de vin blanc
1 càs	sirop d'érable
3 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
2 càs	bouillon de légumes
2 càs	d'huile d'olive
0,5 bouquet	ciboulette
3 càs	graines de grenade

PRÉPARATION

Étape 1

Laver et sécher les endives, la pomme et la ciboulette. Couper les endives en lamelles de la largeur d'un pouce et la pomme en bâtonnets et hacher grossièrement les amandes. Verser le tout dans un saladier.

Étape 2

Bien mélanger le bouillon de légumes avec le vinaigre, le sirop d'érable, la sauce soja Kikkoman et l'huile d'olive et faire mariner les ingrédients frais dans le bol.

Étape 3

Ciseler grossièrement la ciboulette, épépiner la grenade et garnir la salade des pépins.