KIKKOMAN

Salade rafraîchissante au couscous et wakamé

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

Données nutritionnelles (par portion):
1.665 kJ / 398 kcal

Matières grasses: **23 g** Protéines: **14 g**
Glucides: **39 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Salade :

6 g	de wakamé séché
60 g	de carotte
70 g	de concombre
70 g	d'avocat
0,5 càs	de jus de citron vert
150 g	de couscous perlé cuit
80 g	de fèves edamame cuites
2 càs	d'oignons nouveaux émincés (partie verte incluse)
15 g	de pousses de haricots mungo

Sauce :

2 càs	Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
0,5 càs	de jus de citron vert
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
1 càc	de miel

Toppings :

15 g	de cacahuètes non salées
2 càc	de graines de sésame noir
2 g	de filaments de piment

PRÉPARATION

Étape 1

6 g de wakamé séché - **60 g** de carotte - **70 g** de concombre frais - **70 g** d'avocat - **0,5 càs** de jus de citron vert - **150 g** de couscous perlé cuit - **80 g** de fèves edamame cuites - **2 càs** d'oignons nouveaux hachés avec leurs fanes vertes - **15 g** de germes de haricots mungo
Faire tremper le wakamé dans de l'eau tiède pendant environ 10 minutes. Éplucher et râper grossièrement la carotte. Couper le concombre en fines lamelles. Éplucher et couper l'avocat en tranches, puis l'arroser d'une demi-cuillère à soupe de jus de citron vert. Ajouter les légumes, le wakamé égoutté, les fèves edamames, les oignons nouveaux et les pousses au couscous et mélanger bien.

Étape 2

2 càs Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **0,5 càs** de jus de citron vert - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **1 càc** de miel
Dans un petit bol, mélanger la sauce Kikkoman pour poke bowl, ½ cuillère à soupe de jus de citron vert, l'huile de sésame Kikkoman et le miel. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger pour bien enrober.

Étape 3

15 g de cacahuètes non salées - **2 càc** de graines de sésame noir - **2 g** de filaments de piment
Faire griller les cacahuètes dans une poêle sèche et les laisser refroidir. Saupoudrer la salade de cacahuètes et de graines de sésame noir, puis décorer de filaments de piment.