

# Salade de légumes grillés avec bagna cauda

durée totale **18 min.** 10 min. temps de préparation 8 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.045 kJ / 250 kcal**

Matières grasses: **20 g** Protéines: **5 g**  
Glucides: **15 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**70 g** de courgettes fraîches  
**70 g** de chou-fleur jeune  
**4** oignons nouveaux entiers  
**6** asperges  
**1** poivron rouge  
**5 g** de basilic  
**5 g** de persil  
**5 g** de thym frais  
**10 ml** d'huile d'olive  
**30 ml** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

**Sauce:**  
**4** gousses d'ail hachées  
**4** filets d'anchois, finement hachés  
**60 ml** d'huile d'olive extra vierge  
**10 ml** de jus de citron

## PRÉPARATION

### Étape 1

**4** gousses d'ail hachées - **4** filets d'anchois, finement hachés - **60 ml** d'huile d'olive extra vierge - **10 ml** de jus de citron  
Chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole à feu doux-moyen. Ajouter l'ail haché et les filets d'anchois hachés. Cuire, en remuant fréquemment, pendant 7-8 minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les anchois se soient dissous dans l'huile. Retirer du feu, réduire en purée à l'aide d'un mixeur manuel ou broyer dans un mortier et réserver.

### Étape 2

**70 g** de courgette fraîche - **70 g** de chou-fleur jeune - **4** oignons nouveaux entiers - **6** asperges - **1** poivron rouge - **5 g** de basilic - **5 g** de persil - **5 g** de thym frais - **10 ml** d'huile d'olive - **30 ml** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman  
Préchauffer le barbecue ou le gril. Badigeonner les légumes coupés en tranches ou en deux avec de l'huile d'olive et les assaisonner avec la sauce soja hyposodée Kikkoman. Placer les légumes préparés directement sur les grilles du barbecue. Faire griller à feu direct (ou au gril), en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et présentent des marques de brûlure (5-7 minutes). Disposer les légumes grillés sur un plat de service. Arroser les légumes de la sauce bagna cauda tiède. Saupoudrer d'herbes fraîches hachées.