

Salade croquante aux saveurs asiatiques

www.jemangedoncjevis.be



Pour une grande salade

-2 éclats d'ail	-40g de vinaigre de riz
-20 feuilles de coriandre	-2 càc de Nuoc Nam ou sauce soja non sucrée
-10 feuilles de menthe	-2 càc bombées de sucre de canne roux
-1/2 piment	-Sel et poivre
-1 citron vert (jus et zestes)	Facultatif:
-700g de carottes (ou 350g de carottes et 350g de chou chinois)	-Blancs de poulet
-80g de cacahuètes	-Pour les rouleaux de printemps, 12 feuilles de riz, salade verte ou iceberg, sauce chili aigre douce (magasins asiatiques ou grandes surfaces).
-4 ou 5 oignons jeunes coupés en rondelles	
-50g d'huile d'arachides	

Dans le bol du Thermomix déposer l'ail, le piment et les zestes du citron et mixer **5sec/vit7** et racler.

Ajouter les carottes (et chou chinois) et les cacahuètes, la coriandre et la menthe et mixer **3sec/vit5**, mélanger et encore **1sec/vit5** si nécessaire.

Couper les oignons jeunes en rondelles, les ajouter, ainsi que le jus du citron, l'huile, le vinaigre, le nuoc nam, le sucre, le poivre, le sel (attention si les cacahuètes sont déjà salées) et mélanger **20sec/inverse/vit1**.

La préparation est prête, bon appétit!

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser sans le Thermomix avec une rape pour les carottes. Ici, il est uniquement là pour faciliter la tâche.

Merci de partager le blog www.jemangedoncjevis.be si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!