SALADE CROQUANTE AVEC CRISPY MINI FILETS

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 25 MIN | FACILE

1 paquet de Crispy mini Filet Garden Gourmet

4-6 feuilles de laitue romaine

1 petit avocat

8 tomates cerises

1/2 oignon rouge

2 cuillères à soupe d'amandes (hachées)

1 cuillère à soupe de sésame noir

2 cuillères à soupe de tahini végane

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de vinaigre de riz

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe de jus de citron

1/4 cuillère à café de sel et de poivre

Si tu recherches une salade rafraîchissante avec du croquant, déguste notre recette accompagnée des Sensational Crispy mini filets de Garden Gourmet. Cette salade est idéale pour un repas sain et léger.

PRÉPARATION

1. Préparation des légumes

Lave la laitue et coupe-la en morceaux. Répartis-la sur une assiette comme base.

2. Cuisson des Crispy mini filets

Cuis les Sensational Crispy mini filets de Garden Gourmet dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Coupe-les en plusieurs petits morceaux.

3. Préparation des garnitures

Pèle et tranche l'avocat. Arrose d'un peu de jus de citron pour éviter qu'il noircisse. Lave et coupe en deux les tomates cerises. Pèle l'oignon et coupe-le en julienne. Astuce : Pour adoucir la saveur de l'oignon, laisse-le mariner dans du vinaigre pendant 15 minutes.

4. Préparation de la vinaigrette

Pour la vinaigrette : 2 cuillères à soupe de tahini végane, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre de riz, 1 cuillère à soupe de sirop d'agave, 1 gousse d'ail finement hachée, 2 cuillères à soupe de jus de citron et ¼ cuillère à café de sel et de poivre. Mélange les ingrédients dans un bol et battre à la fourchette jusqu'à émulsion. Sers la salade avec la sauce comme vinaigrette.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR