

Salades

Salade verte à la sauce goji


20 min 20 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

318

CALORIES

Étape 1

Préparation de l'edamame

- 1 Décortiquer les gousses d'edamame et recueillir les graines. Les réserver dans un bol.
- 2 Préférer les graines d'edamame vendues fraîches ou surgelées. Les cuire alors dans de l'eau bouillante salée avant de les intégrer dans la salade.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Couper les extrémités des courgettes puis les couper en petits cubes en gardant la peau. Réserver.
- 2 Si la courgette n'est pas bio, retirer la peau avant de la couper, ou la laver précautionneusement.
- 3 Couper un avocat en deux, retirer le noyau puis le découper en cubes à l'intérieur de l'écorce. Les ajouter à l'edamame.
- 4 Choisir de préférence un avocat un peu vert qui se tiendra mieux à la découpe.
- 5 Couper la grenade en quatre. Recueillir les graines en retirant la partie blanche.
- 6 Préférer les grenades couleur rouge foncée et bien

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

400 g **Edamame(s)**
 2 **Avocat**
 1 **Courgette**
 80 g **Graine(s) germée(s)**
 1 **Grenade(s)**

Ingrédients pour la sauce

20 g **Baie(s) de Goji**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 2 c. à soupe **Lait de soja**
 2 c. à soupe **Jus d'orange**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

mûres, elle seront plus riches en antioxydants.

- 7** Ajouter les graines de grenade à la salade, puis les dés de courgette.
- 8** Parsemer la salade de graines germées.
- 9** La germination augmente la teneur en protéines des graines.

Étape 3

Préparation de la sauce et dressage

- 1** Verser les baies de goji dans le mixeur.
- 2** Ajouter du jus d'orange, du lait de soja et de l'huile d'olive.
- 3** Ajouter du sel et du poivre.
- 4** Fermer et mixer à forte puissance jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- 5** Ajouter de l'huile et du lait de soja si la texture n'est pas assez lisse. Mixer à nouveau.
- 6** Napper la salade de sauce et déguster.