

# SALADE FRAÎCHEUR



10min



0min



Très simple



## INGRÉDIENTS POUR 1 PERS.

- Quelques feuilles de salades feuille de chêne (ou autre)
- 1 petit avocat
- 5 tomates cerises
- 5 radis
- 1 carotte
- 1/2 pomme
- Quelques graines de courge
- 2 cuillères à soupe de Pâte à tartiner cacahuète Andros Be Nuts! Croquant
- 40 mL jus d'orange ou de clémentine pressée Andros
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 petite gousse d'ail
- 1 tout petit morceau de gingembre frais
- 40 mL d'huile d'olive

## PRÉPARATION DE LA RECETTE

01

Dans un petit bol ou un bocal (vous pouvez utiliser un pot Andros Be Nuts ! presque vide), mélangez les 2 cuillères d'Andros Be Nuts ! croquant, le jus d'orange ou clémentine pressée Andros, les 2 cuillères à soupe de sauce soja, la gousse d'ail, le morceau de gingembre frais et l'huile d'olive jusqu'à ce que la vinaigrette ait une consistance homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

02

Lavez et rincez la salade. Pelez la carotte, coupez les tomates cerises en deux et l'avocat en dés. Taillez les radis, la carotte et la pomme très finement (vous pouvez utiliser la mandoline si vous en avez une).

03

Dressez tous les ingrédients ensemble, puis arrosez généreusement de vinaigrette, mélangez bien et parsemez de graines de courge. Dégustez avec du pain grillé.

