



PLAT

Salade Minute!



Très facile



10 min



5 min



2 à 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 verre de semoule blé complet
- 1 verre d'eau
- Sauce Tamari (sauce soja salée)
- Herbes fraîches (basilic, persil, coriandre, etc)
- Graines de courges ou noix
- 100 g de pois chiches égouttés
- 150 g de fromage (feta, tomme de chèvre, comté, etc)
- Poivre
- Légumes de saison à manger crus (par ex : carotte, concombre, tomate, courgette, radis, mâche, betterave cuite, champignons, chou rouge ou blanc, etc)

INGRÉDIENTS pour la sauce

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de pâte de basilic ou de pesto
- 1 cuillère à café de sauce Tamari
- 1 cuillère à café de pâte d'ail (facultatif)

PRÉPARATION

- Verser la semoule de blé complet dans un saladier.
- Ajouter le verre d'eau à température ambiante avec un peu de sauce Tamari. Couvrir (avec une assiette par exemple) et laisser 5 minutes.
- Pendant ce temps, rincer et brosser les légumes choisis.
- Découper les légumes et le fromage en morceaux.
- Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Rajouter de l'eau pour avoir la consistance souhaitée.
- Égrainer la semoule de blé, rajouter les légumes, les graines ou les noix, les herbes, le poivre et le fromage.
- Déguster avec la sauce.

Cette salade est rapide à préparer et peut constituer un repas complet. Vous pouvez rajouter des restes de légumes cuits également, des œufs durs, des dés de jambon par exemple.