Recette : plats salés

Salade thaï printanière aux graines germées

Vegan, sans gluten, sans cuisson

Ingrédients

Pour 6 portions

- 1/4 de **choux blanc**
- 2 **carottes**
- 1/2 **fenouil**
- 2 C.à S. de **baies de goji**
- 3 C.à S. de **haricots mungo germés**
- 1/2 **citron vert** pressé
- 2 poignée de **noix de cajou** ou de **cacahuètes**
- 1 filet d' **huile de sésame**
- 1 filet de **sauce soja**
- 1 peu de **coriandre** et de **menthe**

C. à S. = cuillère à soupe

Préparation (15 min)

1. Eplucher et râper les carottes.
2. Emincer finement le fenouil et le chou.
3. Concasser les noix de cajous ou les cacahuètes.
4. Ciseler la coriandre et la menthe.
5. Ajouter les baies de gojy, les graines germées.
6. Presser le 1/2 citron vert.
7. Verser un filet d'huile de sésame et de sauce soja.
8. Servir frais

Recette simple à latexture croquante
et à la saveur exotique de l'Asie du Sud Est.
Les graines germées apportent la vitalité du printemps.