

Salade de concombres écrasés

Cette salade de concombres est croquante et rafraîchissante. Servir comme collation amusante ou comme salade d'accompagnement.



Pour enfants



Végétarien



30 minutes ou moins



Sans cuisson



TEMPS DE PRÉPARATION
25 min



TEMPS DE CUISSON
0 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 2 gros concombres, coupés en rondelles de 1,5 cm/2 po
- 20 ml (1½ c. à table) de sauce soya plus faible en sodium
- 15 ml (1 c. à table) de riz de vinaigre
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de sésame
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail
- Pincée de poivre noir
- Pincée de sel
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
- 2 feuilles de nori, écrasées

Préparation

1. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, écraser les concombres jusqu'à ce qu'ils soient en morceaux de la taille de bouchées. Placer les morceaux dans un contenant avec un couvercle étanche.
2. Ajouter la sauce soya, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, la poudre d'ail, le poivre et le sel. Fermer le couvercle et secouer vigoureusement. Faire mariner au réfrigérateur pendant 15 minutes.
3. Retirer du réfrigérateur et égoutter. Garnir de graines de sésame et de feuilles de nori.

Trucs

- ✓ Servir avec les croquettes de tempeh, les quesadillas au poulet et aux haricots ou le hamburger au bœuf et aux haricots.
- ✓ Les petits chefs peuvent s'amuser dans la cuisine en écrasant des concombres à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- ✓ Le saviez-vous? Les concombres écrasés développent plus de saveur, rendant cette salade encore plus savoureuse!
- ✓ Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le livre de recettes de Guelph Family Health Study et Santé Canada.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada