



Retrouvez toutes les recettes sur

[www.plancha-eno.ca](http://www.plancha-eno.ca)

# Salade tiède à l'asiatique

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 14 minutes

## INGRÉDIENTS

1 bol de pousses de soja  
1 bol de chou blanc émincé en tranches de 1 cm  
6 mini-poivrons coupés en deux et épépinés  
90 g de haricots verts coupés en tronçons  
60 g de pois gourmands coupés en tronçons  
4 c. à soupe de noix de cajou grossièrement hachées

Pour la vinaigrette :

4 c. à soupe d'huile neutre  
Quelques gouttes d'huile de sésame  
1 c. à soupe de vinaigre de cidre  
Sel et poivre

## VARIANTE

Vous pouvez remplacer les noix de cajou par des cacahuètes.

## PRÉPARATION

1. Préparez la sauce en fouettant ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Faites cuire les haricots verts 7 minutes et les pois gourmands 3 minutes dans une casserole d'eau salée, puis égouttez-les.
3. Faites griller les poivrons 3 minutes environ en les retournant de temps en temps sur la plancha à feu assez vif. Ajoutez le chou et les pousses de soja et remuez régulièrement pendant 3 minutes. Ajoutez les pois gourmands, les haricots, salez et poivrez selon votre goût puis prolongez la cuisson 1 minute environ.
4. Répartissez dans les assiettes, ajoutez la sauce et parsemez de noix de cajou hachées.



Retrouvez  
150 recettes  
dans le livre