

Salade de tomate et de concombre RECETTE

Salade de tomate et de concombre



<?xml version="1.0"?> TEMPS

10 minutes INGRÉDIENTS 9 articles DONNE

2 portions

Une salade pleine de saveur, aussi consistante que légère et rafraîchissante, qui regorge de plantes et de grains complets pour vous donner de l'énergie.

PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

INGRÉDIENTS

- Ingrédients de la vinaigrette :
- 2 c. à table vinaigre balsamique
- 2 c. à table huile d'olive extra vierge
- 1 c. à table sirop d'érable pur
- 1 c. à thé moutarde de Dijon
- 1 pincée de sel
- Ingrédients de la salade :
- 1 grosse tomate beefsteak, coupée en tranches
- ½ tasse concombre, coupé en tranches
- ½ tasse Mélange Ben's OriginalMC 10 Tomate et fines herbes, pas de cuisson nécessaire
- 4 feuilles de basilic, pour la garniture

PRÉPARATION

1. 1

Pour préparer la vinaigrette, ajouter tous les ingrédients dans un petit bocal à couvercle. Fermer hermétiquement et secouer vigoureusement pour mélanger.

2. 2

Assembler tous les ingrédients dans une assiette, y compris le Mélange 10 de Ben's Original (MC) Tomate et fines herbes (pas de cuisson nécessaire), garnir de feuilles de basilic et assaisonner avec la vinaigrette balsamique à l'érable.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 270
- Glucides (g) 51 g
- Fibres (g) 7 g
- Protéines (g) 6 g

- Matières grasses (g) 4 g
- Sodium (mg) 310 mg

ALLERGIES

Blé, moutarde

More Recipes Like This



Riz frit au poulet

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles

VOIR LES DÉTAILS



Chili con carne

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles

VOIR LES DÉTAILS

▼



Bibimbap coréen

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles

VOIR LES DÉTAILS

Riz frit au porc et aux crevettes

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

VOIR LES DÉTAILS

Source URL: https://ca.bensoriginal.com/recipes/salade-de-tomate-et-de-concombre