

Ben's Original^{TM/MC}

Salade de tomate et de concombre
RECETTE

Salade de tomate et de concombre



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.

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



[Chili con carne](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles



Bibimbap coréen

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles



Riz frit au porc et aux crevettes

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

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