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*