

# Défi Recette pour 2

**TITRE :**  
SALADE ASIATIQUE

**TEMPS DE PRÉPARATION :**

**15 MINUTES**

**DURÉE TOTALE :**  
**20 MINUTES**

## **PRÉPARATION :**

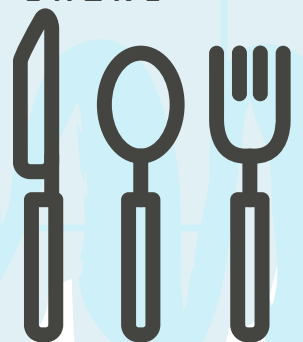
- TREMPEZ LES NOUILLES DANS DE L'EAU BOUILLANTE COMME INDIQUÉ QUE LE PAQUET.
- PENDANT QUE LES NOUILLES CUISENT COUPEZ VOS LÉGUMES.
- DRESSEZ VOTRE PLAT EN METTANT LES NOUILLES DANS LE FOND ET RAJOUTEZ LES LÉGUMES ET LA VINAIGRETTE SUR LE DESSUS.
- VOUS POUVEZ RAJOUTER UNE PROTÉINE AU CHOIX (VIANDE, POISSON, SOJA...)

## **INGRÉDIENTS**

- NOUILLES DE RIZ
- 1 SALADE AU CHOIX
- 100G DE RADIS
- 100G DE CHOUX BLANC
- 100G DE CAROTTES
- 100G DE CONCOMBRES
- 200G DE PROTÉINE AU CHOIX
- GRAINES DE SÉSAME

## **VINAIGRETTE :**

- 2 CAS DE SAUCE SOJA
- 2 CAS D'HUILE DE SÉSAME
- 1 CAS DE BEURRE DE CACAHUÈTE
- 1 CAC D'AIL
- 1 PINCÉE DE PIMENT
- SEL, POIVRE



**Ensemble**

vers un nouveau souffle

2022