

Salade Alexandrine

INGRÉDIENTS

Marinade

• Jus de raisin blanc	15 ml	1 c. à table
• Vinaigre balsamique	15 ml	1 c. à table
• Sel	au goût	au goût
• Poivre	au goût	au goût
• Huile	5 ml	1 c. à thé

• Raisins de Corinthe, séchés 15 ml 1 c. à table

• Pois mange-tout 500 ml 2 tasses

• Radis tranchés 8 moyens 8 moyens
• Laitue Boston 12 feuilles 12 feuilles

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients de la marinade.
- Mettre les raisins dans ce mélange et les laisser mariner au réfrigérateur environ *1 heure*.
- Dans l'eau bouillante, cuire les pois mange-tout environ 2 minutes ; rincer à l'eau froide et égoutter. Couper chaque pois en 3 parties équivalentes.
- Mélanger les pois mange-tout, les radis, les raisins et la marinade.
Dans les assiettes de service, disposer les feuilles de laitue puis le mélange de légumes et de raisins.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 9,3 g

Fibres : 2,0 g

Protéines : 2,7 g

Lipides : 1,3 g