

Salade p'tite chafouine

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

• Vinaigre de vin blanc	10 ml	2 c. à thé
Sauce Worcestershire	10 ml	2 c. à thé
Poivre	1 ml	¼ c. à thé
Sel	au goût	au goût
Huile	15 ml	1 c. à table

• Germes de haricots mungo 225 g ½ livre

• Poivron rouge haché 50 ml ¼ tasse
Oignons verts hachés 2 moyens 2 moyens

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Mettre de côté.
- Dans l'eau bouillante, cuire les germes de haricots environ 2 minutes; rincer à l'eau froide et égoutter.
- Mélanger les légumes et la vinaigrette. Servir dans de petits bols.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 4,4 g

Fibres : 1,2 g

Protéines : 2,1 g

Lipides : 3,6 g

