

Ingrédients

250 g (1/2 lb) de jeunes épinards
150 g (5 oz) de germes de haricot
1 petit poivron rouge très finement émincé
6 oignons verts émincés finement en biseau
2 tasses de nouilles asiatiques frites
250 ml (1 tasse) de noix de cajou salées, concassées grossièrement

Vinaigrette

125 ml (1/2 tasse) d'huile de tournesol
125 ml (1/2 tasse) d'huile de sésame grillé
45 ml (3 c. à soupe) de miel
60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz
60 ml (1/4 tasse) de sauce Tamari
4 gousses d'ail hachées finement
60 ml (1/4 tasse) de graines de sésame
Poivre du moulin au goût

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : aucune

Nombre de portion : 4 à 6

Préparation

Dans un grand saladier, mélanger délicatement tous les ingrédients de la salade.

Dans un bol, fouetter énergiquement les ingrédients de la vinaigrette pour en faire une belle émulsion.

En napper généreusement la salade, poivrer au goût et servir aussitôt.

Une recette de notre chef épicurien
Jean-François Plante



Salade de jeunes épinards
au parfum d'Orient

VAL MONT

Depuis 1958