



Salade Brocoli & Laitue

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

400g de brocoli surgelé
4 tasses ~ 200g de laitue
1 tasse ~ 200ml de yaourt nature
2 c.à.s de moutarde

AMÉLIOREZ ! Ajoutez à la sauce de la levure nutritionnelle et de l'ail en poudre. Utilisez des amandes effilées et du poivre noir pour la garniture.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



6



INSTRUCTIONS

1. Remplissez une casserole d'eau et portez-la à ébullition. Ajoutez le brocoli et laissez bouillir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne vert vif.
2. Passez sous l'eau froide et égouttez.
3. Rincez, séchez et coupez la laitue. Mettez-la dans une assiette.
4. Ajoutez le brocoli cuit.
5. Dans un bol, mélangez le yogourt nature, la moutarde et la levure nutritionnelle. Assaisonnez et bien mélangez. Ajoutez à la laitue et au brocoli.
6. Garnissez d'amandes effilées et saupoudrez de poivre noir.