



Salade de Brocoli & Carottes

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

- 1 tête ~ 500g de brocoli frais
- 1 carotte
- 1 c.à.s de vinaigre de riz
- 1 c.à.s de sirop d'érable
- 1 c.à.s de moutarde
- 3 c.à.s d'eau

AMÉLIORER : Ajouter de la poudre d'ail, de la levure nutritionnelle, des noix de cajou et du poivre noir.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Couper le brocoli en petites bouchées, arroser de vinaigre et couvrir avec de l'eau froide. Laisser 10 minutes puis rincer et égoutter.
2. Transférer le brocoli rincé et égoutté dans une assiette.
3. Ajouter les carottes râpées.
4. Dans un bol, mélanger la moutarde, le sirop d'érable, le vinaigre et l'eau pour faire la vinaigrette. Verser sur la salade et mélanger bien. Assaisonner d'épices à sa convenance et garnir de noix de cajou.

1



2



3



4

