

## Capsule Branchés santé

Mars 2021



### Une salade qui donne des ailes!

Voici une salade bien simple et si savoureuse à l'œil et au bedon! Vous vous sentirez léger et rempli de bonne énergie. La clé du visuel réside dans l'élaboration de la recette directement dans l'assiette.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de dégustation : 20 minutes 😊

#### Les ingrédients (1 portion)

- Laitue frisée (hydroponique)
- Micro-pousses fusion croquante
- Œuf biologique à la coque
- Poignée de pois chiches
- Herbe fraîches basilic
- Tomates cerises
- Quelques feuilles d'endives
- Échalotes

#### La vinaigrette à part !

- Huile d'olive extra vierge Colavita
- Vinaigre balsamique vieilli de Californie
- Moutarde de Dijon biologique
- Ail haché en pot
- Un jaune d'œuf
- Un soupçon de miel
- Sel et poivre

Bon appétit !

*Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : Recette originale proposée par Marianne Champagne, kinésologue de l'équipe Branchés santé