

Capsule Branchés santé

12 Mars 2021



La salade du vendredi ☺

Voici une nouvelle salade rafraîchissante concoctée avec amour ! La tradition du vendredi se poursuit ! Commencez le weekend léger et inspiré. 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 Boston Mirabel
- Micro-pousses biologiques à la coriandre
- Poignée de noix de cajou biologique non salée
- Poignée de graines de tournesol non salée
- Herbe fraîches basilic
- Tomates cerises
- Mini-concombres
- Quelques feuilles de persil

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, kinésiologue de l'équipe Branchés santé