



Salade de pomme verte

Recette par : Chef Chantana Srisomphan,
Khao San Road

Adresse : Toronto, ON

Pour : 2 personnes

Durée totale : 15 minutes



Mangez santé avec des recettes faciles et saines en moins de 30 minutes.

INGRÉDIENTS

- 200 g de pommes vertes coupées en cubes de 1 à 1,5 po
- 100 g de raisins rouges sans pépins coupés en 2
- 20 g de tomates cerises coupées en 2
- 10 g de carottes râpées
- 5 crevettes géantes, décortiquées, déveinées, avec la queue
- 1 c. à table de sauce de poisson
- 1 c. à table de jus de citron
- 2 c. à thé de cassonade

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les crevettes dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes. Les égoutter et laisser refroidir dans de l'eau glacée, puis les égoutter et réserver. Les [cuisinières KitchenAid®](#), offertes en modèles à l'électricité, au gaz ou à induction, facilitent la préparation des crevettes.
2. Dans un grand bol en acier inoxydable, verser une cuillère à table de sauce de poisson, de jus de citron et 2 cuillères à thé de cassonade. Mélanger jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Vous pouvez mélanger ces ingrédients et faire bien plus avec un [batteur à main KitchenAid®](#), qui vous inspire aussi à créer de nouvelles recettes.
3. Mélanger les pommes vertes, les raisins, les tomates cerise, les carottes râpées et les crevettes.
4. Transférer dans un plat à salade, servir immédiatement

Valeur nutritive par 100 g	
Calories 60	% valeur quotidienne*
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Glucides 14 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 9 g	9 %
Protéines 2 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 410 mg	18 %
Potassium 150 mg	3 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer 0,2 mg	1 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

KitchenAid®