

Salade de chou frisé et d'orge avec vinaigrette à l'érable

Cette salade a tout pour plaire : elle est rassasiante, savoureuse et nutritive. En plus, vous apprécierez sa polyvalence, puisque vous pouvez facilement remplacer les ingrédients par ceux que vous préférez. Par exemple, choisissez de la roquette plutôt que du chou frisé, du quinoa plutôt que de l'orge ou des pois chiches plutôt que des edamames. Ce n'est pas tout : les surplus vous permettront de préparer des repas énergisants pour la boîte à lunch !

INGRÉDIENTS

Préparation: 15 min
Temps de
repos: 15 min
Donne 6 portions

Vinaigrette:

3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
½ c. à thé (2 ml) de moutarde de Dijon
½ c. à thé (2 ml) de sel et de poivre, chacun
1 gousse d'ail, émincée
¼ de tasse (60 ml) d'huile de canola

Salade:

4 tasses (1 L) de chou frisé, finement haché
2 ½ tasses (625 ml) d'orge perlé cuit
1 pomme rouge avec peau, coupée en dés
1 tasse (250 ml) de chou rouge, finement émincé
1 tasse (250 ml) de carottes, grossièrement râpées
1 ½ tasse (375 ml) d'edamames cuits
1 ½ tasse (375 ml) de fromage Suisse ou de fromage Cheddar fort, en cubes
¼ de tasse (60 ml) de graines de citrouilles non salées (facultatif)

PRÉPARATION

1. Vinaigrette : Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, le sirop d'érable, la moutarde, le sel, le poivre et l'ail. Ajouter l'huile et fouetter jusqu'à consistance homogène.
2. Salade : Dans un bol moyen, mélanger le chou frisé avec 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigrette pendant 1 minute pour bien enrober le tout, puis laisser reposer 15 minutes. Transférer le chou frisé dans un bol plus grand et garnir avec l'orge, la pomme, le chou, la carotte et les edamames. Parsemer de fromage et de graines de citrouille (au goût). Verser le reste de la vinaigrette.

POUR VOTRE SANTÉ

Le fromage rehausse non seulement la saveur de ce plat de type végétarien, mais il en augmente aussi la valeur nutritive grâce aux divers éléments nutritifs qu'il renferme, tels que des protéines complètes, du calcium et de la vitamine B12, tous essentiels à une bonne santé.

POUR L'ENVIRONNEMENT

Manger des repas durables, ça veut aussi dire choisir des ingrédients locaux et produits ici lorsque cela est possible. Cette recette inclut plusieurs aliments nutritifs produits localement, comme des pommes, du chou, des carottes et du fromage Cheddar canadien.

VOTRE DIÉTÉTISTE :

Nom: Organisation:
Contact:

Les diététistes peuvent vous aider à découvrir tout le potentiel des aliments pour préparer des repas simples, nutritifs et durables. En tant que professionnels de la santé réglementés, les diététistes utilisent leurs connaissances et leurs compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour vulgariser la science pour transmettre des conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

visitez [MonAlimentation.ca](https://monalimentation.ca)



Les Diététistes
du Canada
présentent

LE MOIS DE
LA NUTRITION
2023



Fiers commanditaires
du Mois de la nutrition
2023 des Diététistes
du Canada.