



SALADE ARC-EN-CIEL

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fèves de soya (edamames) écosées et surgelées
- 3 poivrons de couleur, épépinés et coupés en cubes
- 4 gros bocconcinis, coupés en cubes ou 1 tasse de mini
- 1 citron, le zeste râpé
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de basilic frais, déchiré en morceaux
- 1 petit oignon rouge, haché
- Sel et poivre
- Au choix : 2 avocats, 2 tasses de roquettes ou d'épinards ou de tomates cerise

PRÉPARATION

1. Dans le cuit-pâtes, saler et blanchir les edamames environ 3 minutes au micro-ondes.
2. Rincer sous l'eau froide. Déposer dans un grand bol.
3. Couper les poivrons et l'oignon rouge à la mandoline, et mettre dans le bol avec les edamames.
4. Ajouter le reste des ingrédients.
5. Saler, poivrer et bien mélanger.