



SALADES / PLATS FROIDS

Salade nouilles carotte & concombre — Cuisine ta ligne

Salade fraîche de vermicelles de riz, carotte et concombre, avec une sauce cacahuète, soja, citron vert, ail et gingembre.

2 à 3 personnes

20 à 25 minutes

salade / plat froid / lunch box

Ingrédients

- 240 g de carotte
- 0,8 concombre
- 120 g de vermicelles de riz crus
- 0,8 c. à soupe de cacahuètes non salées
- 0,8 c. à café de graines de sésame
- Herbes fraîches au choix, ici persil
- 0,8/2 citron vert
- 1,6 c. à soupe de sauce soja salée
- 0,8 c. à soupe de purée de cacahuètes
- 0,8 c. à soupe de sirop d'agave
- 0,8 gousse d'ail pelée et hachée
- 1,6 cm de gingembre frais pelé et haché, ou 1 pincée de gingembre moulu
- 0,8 pincée de poivre

Préparation

1. Éplucher, laver et couper les carottes en lamelles avec un économe, ou en longues juliennes/tagliatelles avec un spiralizer ou une lame à julienne.
2. Laver le concombre et le couper lui aussi en lamelles ou juliennes, en évitant la partie centrale trop aqueuse.
3. Faire cuire les vermicelles de riz selon les indications du paquet.
4. Passer les nouilles sous l'eau froide pour les refroidir, puis bien égoutter et réserver.
5. Préparer la sauce : mélanger le jus du demi-citron vert, la sauce soja, la purée de cacahuètes, le sirop d'agave, l'ail, le gingembre et le poivre. Pour une sauce très homogène, mixer le tout.
6. Dans un grand saladier, mélanger les carottes, le concombre, les vermicelles de riz et la sauce.
7. Servir avec les cacahuètes non salées, les graines de sésame et les herbes fraîches par-dessus.

Notes cuisine

- Se mange bien froide : parfait pour une lunch box ou un repas d'été.
- Si la sauce est trop épaisse, ajouter une petite cuillère d'eau froide ou un peu plus de citron vert.
- Pour une version plus complète, ajouter du poulet, des crevettes, du tofu grillé ou un œuf mollet.

Pourquoi on aime

Salade fraîche de vermicelles de riz, carotte et concombre, avec une sauce cacahuète, soja, citron vert, ail et gingembre.

Protéiné

Asiatique

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.