



Salade de Graines germées

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minute



Ingrédients :

- 1 cas de moutarde
- 4 cas d'huile d'olive
- 4 cas de vinaigre balsamique
- 5 cas de graines germées
- *100 gr de fromage végétal type « cheddar »*
- 2 cac d'herbes sèches (persil, ciboulette, etc...)

Préparation :

1. Dans un bol battre la moutarde avec l'huile et le vinaigre
2. Dans chaque assiette, mettre les graines germées *et le fromage cheddar-style coupé en dés*
3. Ajouter la vinaigrette et saupoudrer d'une cac d'herbes sèches