

Salade Thaï d'hiver et sa sauce à l'ail et au miel

Si tu n'as pas de vinaigre de riz, tu peux le remplacer par la même quantité de citron, ou de vinaigre de cidre.

Le chou curly ou kale : prend de jeunes pousses (moins de 20 cm), sinon, il sera dur à mâcher et à digérer.

Je pèle les pois chiches avant de les incorporer dans la salade. C'est un peu long, mais c'est bien plus agréable à manger et plus digeste.

Recette pour 4 personnes

Sauce :

- 100 ml d'huile neutre (type tournesol, colza, arachide)
- 2 gousses d'ail râpées fin
- 60 ml de sauce soja
- 2 C à soupe d'eau
- 2 C à soupe de vinaigre de riz (voir note ci-dessus)
- 1 grosse cuillère à soupe de miel
- 1 C à café d'huile de sésame grillé
- 1 C à soupe de gingembre frais râpé très fin
- 1 C à soupe de jus de citron vert

Salade :

- 120 g de chou curly kale émincé grossièrement(voir note)
- 1 petite salade (type batavia ou romaine)
- 150 g de carottes râpées gros ou en spaghetti
- 1 poivron rouge coupé en dés d'un ½ cm de côté
- 1 poivron jaune coupé en dés d'un ½ cm de côté
- 1 poignée de coriandre fraîche émincée
- 20 feuilles de menthe émincées
- 1 oignon vert émincé
- 80 g de noix de cajou grillées
- 250 g de pois chiches cuits (pelés ou pas, à toi de voir)

Préparation

Dans un bocal (qui a un couvercle qui ferme bien), mets tous les ingrédients de la sauce. Ferme le bocal, et remue bien. Laisse reposer au frais pendant que tu fais la salade (cette sauce peut être préparée la veille).

Mélange tous les ingrédients de la salade. Sers accompagnée de l'assaisonnement.

