

Salade de chou frisé au butternut squash et aux concombres



Ingrédients

- 1.5kg de chou frisé Ardo
- 1kg de cubes de butternut squash Ardo
- 300 g de concombres Ardo
- 150 g d'oignons rouges émincés Ardo
- 10 cuillères à café de sauce soja,
- 10 cuillères à café de gingembre frais
- 5 cuillère à soupe de jus de citron vert frais
- 10 cuillères à café d'huile de sésame
- 5 cuillère à café de sucre
- 5 cuillère à soupe d'eau
- 2.5 cuillères à café de sel
- 2 cuillères à café de poivre

Méthode

1. Cuire le chou frisé, laisser égoutter et refroidir.
2. Griller le butternut squash. Mélanger avec le chou frisé, les concombres, les oignons rouges, les cubes de butternut.

3. Faire la vinaigrette : mélanger la sauce de soja avec le gingembre frais réduit en purée, le jus de citron vert, l'huile de sésame, le sucre et l'eau. Assaisonner les légumes à convenance avec cette vinaigrette et servir.

Variation

On peut ajouter des cacahuètes concassées pour décorer cette salade

**Cette recette est de
ARDO**

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be