



Salades

Salade du tigre



20 min 20 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

122

CALORIES

Étape 1

Préparation du poivron

- 1 Placer le poivron dans une passoire puis le rincer à l'eau froide.
- 2 Tenir le poivron droit sur une planche à découper puis le couper en lanières à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Tailler les lanières de poivron de façon uniforme.
- 4 Retirer les nervures blanches et épépiner le poivron.
- 5 Tailler les morceaux en forme de losange. Les placer dans un bol puis les réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation du concombre

- 1 Rincer le concombre à l'eau froide.
- 2 Tenir le concombre à la verticale sur une planche à découper.
- 3 Éplucher le concombre en lanières à l'aide d'un économe jusqu'aux graines au centre. Jeter les graines.
- 4 Placer les épluchures dans le bol de poivrons au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

1 **Poivron(s)**
1 **Concombre**
2 **Oignon(s) vert(s)**
1 **Piment(s)**
8 tige(s) **Coriandre**
8 branche(s) **Menthe
fraîche**

Ingrédients pour la vinaigrette

2 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à soupe **Vinaigre de
riz**
1 c. à soupe **Jus de citron**
2 c. à soupe **Huile de
sésame**
1 c. à soupe **Sucre roux**

Ingrédients pour le dressage

4 c. à café **Graines de
sésame**

Étape 3

Préparation de l'oignon vert

- 1 Passer l'oignon vert sous l'eau froide.
- 2 Retirer la racine et les parties abîmées puis émincer l'oignon en biais à l'aide du couteau de chef.
- 3 Réserver.

Étape 4

Préparation du piment rouge

- 1 Rincer le piment à l'eau froide.
- 2 Couper le piment en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Epépiner le piment à l'aide d'une cuillère à café.
- 4 Découper finement le piment à l'aide du couteau de chef.

Étape 5

Préparation de la coriandre et de la menthe

- 1 Placer la coriandre et les feuilles de menthe dans la passoire puis les passer sous l'eau froide.
- 2 Ciseler les herbes à l'aide du couteau de chef.

Étape 6

Préparation de la vinaigrette

- 1 Mélanger la sauce soja, le vinaigre de riz, le jus de citron, l'huile de sésame et le sucre roux dans un bol à l'aide d'un fouet.
- 2 Mélanger jusqu'à ce que le sucre se soit entièrement dissout.

Étape 7

Préparation de la salade

- 1 Mélanger le poivron, le concombre, l'oignon vert, le piment rouge, la coriandre et la menthe dans un saladier.
- 2 Verser la vinaigrette puis remuer pour enrober tous les légumes.

Étape 8

Dressage

- 1 Placer la salade dans une assiette creuse puis agrémenter de graines de sésame.
- 2 Servir immédiatement.