



À CÔTÉ



PETITE SALADE DE POIS MANGE-TOUT AU SÉSAME

PORTIONS

4

CUISSON

5 minutes

Lorsque vous souhaitez ajouter du croquant à un plat de poisson, souvenez-vous de cette petite salade de pois mange-tout au sésame ! Taillés en julienne, les pois créent la surprise et le gingembre les habille d'un parfum d'Orient.

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

1 c. à table de sésame blanc*

1 c. à table de sésame noir*

1 c. à thé de gingembre moulu*

1 c. à table de vinaigre de riz*

2 c. à table d'huile de sésame*

400 g de pois mange-tout sucrés, coupés en julienne sur le sens de la longueur

1 poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières

INSTRUCTIONS

- 1** Dans un petit ramequin, mélanger les deux types de sésame et le gingembre moulu.
- 2** Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz et l'huile de sésame.
- 3** Ajouter les pois et le poivron à la vinaigrette et bien mélanger.
- 4** Saupoudrer la salade du mélange de sésames au gingembre.