













SALADE ZEN

INGRÉDIENTS

-  1 concombre
-  1 c. à soupe de wakamé sec japonais
-  2 c. à soupe de sauce de soja
-  1 c. à café de sucre
-  2 c. à soupe de vinaigre de riz ou de cidre
-  sel et sésame

PRÉPARATION

-  Émincer finement le concombre ou le couper en petits dés
-  Le laisser dégorger au sel pendant au moins une heure.
-  Pendant ce temps, réhydrater les morceaux de wakamé dans un peu d'eau
-  Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients et
-  Ajouter le concombre pressé voire rapidement rincé à l'eau fraîche.
-  Servir décoré de sésame grillé

LE GRAIN DE SEL

Cette salade est particulièrement rafraîchissante et tonique, grâce à l'assaisonnement « à la japonaise », sans huile. La haute teneur en fibre des ingrédients en font un met léger et rassasiant à la fois.

