

Salade orientale

Ingrédients :

- 1 piment tranché très mince (autre que vert puisque celui-ci n'est pas mûr et difficile pour la digestion)
- 1 branche de céleri tranché très mince
- 2 échalotes tranchées très minces
- 1 tasse de champignons tranchés très minces (je n'en mets jamais car je n'aime pas cela!)
- 2 tasses de fèves mung germées
- 2 tasses ou plus d'épinards
- 2 tasses de riz brun cuit
- 2/3 tasse de noix d'acajou nature
- Persil au goût (je n'en mets jamais car je n'aime pas cela!)

Sauce :

- ½ tasse d'huile de soya
- 2-3 gousses d'ail pressées
- ¼ tasse de tamari ou de bragg (ce dernier est meilleur pour la santé puisqu'il ne contient pas de sel)
- Poivre de cayenne au goût

Déposer tous les ingrédients sauf la sauce, dans un grand bol à salade et bien mélanger. Faire la sauce une journée d'avance (meilleur!) et l'ajouter à la salade seulement quelques minutes avant de servir.

Bonne dégustation!

Bonne santé!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386