

# Salade croquante au brocoli et à la pomme



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
10 min	10 min	10 portions de 3/4 t (175 ml) chacune

## ce qu'il vous faut

- 6 tasses de petits bouquets de brocoli
- 1 tasse de pommes Gala hachées
- 1/4 tasse d' oignon rouge coupé en lamelles
- 1/4 tasse de canneberges séchées
- 60 g de fromage bleu, coupé en morceaux de 1/4 po
- 1/2 tasse de vinaigrette *Campagne Kraft*
- 1/4 tasse d' amandes effilées, grillées

## ce qu'il faut faire

Mélanger le brocoli, la pomme, l'oignon rouge, les canneberges et le fromage bleu dans un grand bol.

Ajouter la vinaigrette; mélanger légèrement.

Garnir des amandes.

## Trucs culinaires

**Savoir-faire Griller des noix**

## Nutrition

**Portions**

10 portions de 3/4 t (175 ml) chacune

Faire griller les noix les rend plus croquantes et plus savoureuses. Pour les griller au four, étalez-les en une seule couche sur un plat de cuisson peu profond. Cuisez-les à 350 °F de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant de temps à autre. Pour les griller sur la cuisinière, mettez-les dans une poêle non graissée. Cuisez-les à feu mi-vif jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. Pour les griller au micro-ondes, mettez-en 1 t tout au plus dans un plat micro-ondable peu profond. Chauffez-les à intensité ÉLEVÉE jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme et qu'elles soient croustillantes, en remuant toutes les 30 secondes.

### Substitut

Préparez la recette avec une autre variété de pommes, au choix.

### Information nutritionnelle

Portion 10 portions de 3/4 t (175 ml) chacune

#### QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	120
----------	-----

#### % de la valeur quotidienne

<b>Matières grasses</b>	<b>10g</b>
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	2g
---------------------------	----

<b>Cholestérol</b>	<b>10mg</b>
--------------------	-------------

<b>Sodium</b>	<b>190mg</b>
---------------	--------------

<b>Glucides</b>	<b>8g</b>
-----------------	-----------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	4g
--------	----

<b>Protéines</b>	<b>3g</b>
------------------	-----------

Vitamine A	15 %VQ
------------	--------

Vitamine C	70 %VQ
------------	--------

Calcium	6 %VQ
---------	-------

Fer	4 %VQ
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.