



5 15

Salade de fraises et brocoli, sauce crémeuse

PORTIONS

de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 408; protéines 15 g; matières grasses 32 g; glucides 17 g; fibres 4 g; fer 1 mg; calcium 204 mg; sodium 139 mg

Fraîcheur et saveurs sont au rendez-vous avec cette recette de salade de brocoli et fraises rehaussée d'une sauce crémeuse!

Ingrédients

- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 450 g (1 lb) de fraises coupées en quatre
- 1 contenant de perles de bocconcini de 200 g
- 1 petit oignon rouge coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées
- 80 ml (1/3 de tasse) de graines de chanvre crues et décortiquées (facultatif)

Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 0%
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans le contenant du mélangeur, déposer les ingrédients de la sauce. Émulsionner 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.
- 2 Dans un saladier, déposer le brocoli, les fraises, les perles de bocconcini, l'oignon rouge, les amandes et, si désiré, les graines de chanvre. Ajouter la sauce et remuer.