

## ENTREE DIETETIQUE - VEGETALIEN

### SALADE DE SOBA, AVOCAT, GRENADE ET POUSSE D'EPINARD

#### Pour 4 personnes :

- 250g de nouilles Soba (à base de pâte de sarrasin)
- 2 poignées de pousse d'épinards
- 2 avocats
- 1 grenade
- 3 c à s de sauce soja
- 3 c à s de vinaigre de riz
- 3 c à c d'huile de sésame
- 1 c à s de sirop d'érable
- 2 c à s de graine de chanvre ou autres



#### Préparation

Cuire les nouilles de Soba 6 minutes ou se referai sur les instructions sur le paquet puis les rincer à l'eau froide.

Extraire les baies de la grenade et couper l'avocat en morceaux.

Dans un saladier, déposer les pousses d'épinards, ajouter le Soba puis les baies de la grenade et l'avocat.

Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant le vinaigre de riz et le sirop d'érable, ajouter l'huile de sésame puis la sauce soja.

Servir la salade arrosée de sauce et saupoudrée de graines de chanvre.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	367	8	15	49

**Equivalence => 1 part = 1/2 portion de protéines végétales + 1,5 CàS de matières grasses + 2 portions de féculents + 1/2 portion de légumes**