



# Salade du solstice d'été

Savourez ce bol de verdure éclatante comme un hommage rafraichissant à la journée la plus longue et la plus ensoleillée de l'année, le solstice d'été, le 21 juin.

6 portions. Information nutritionnelle pour 1 portion:  
Calories: 154 | Glucides: 10g | Gras: 11g | Protéines: 6g | Sucre: 2g

## Équipement:

Robot culinaire  
Couteau et planche à découper  
Spatule (Maryse)  
Un petit et un grand bols

## Ingrédients:

½ chou vert moyen  
1 gros concombre anglais  
1 botte d'oignons verts (7-8)

### Pour la vinaigrette:

1 avocat mûr  
1 tasse de feuilles de basilic frais  
1 t. de bébés épinards  
1 échalote grise, pelée  
3 gousses d'ail  
¼ t. de noix de Grenoble  
¼ t. d'huile d'olive  
½ t. de fromage parmesan, râpé  
Le jus de 2 citrons  
2 c. à table de vinaigre de riz  
1 c. à thé de sel de mer

## Préparation:

### Vinaigrette:

1. Placez tous les ingrédients dans le bol du robot culinaire, et réduire en purée lisse.
2. À l'aide de la spatule, bien mélanger en prenant soin de râcler les parois, puis mixer à nouveau.
3. Transférer la vinaigrette dans un bol et réserver.

### Salade:

1. Retirer le cœur du chou et le couper aussi finement que possible. Couper le concombre en dés, trancher les oignons verts très finement.
2. Transférer le tout dans un grand bol, ajouter la vinaigrette et bien mélanger.
3. Réfrigérer pendant 30 minutes avant de servir.
4. Bien remuer avant de manger.

**Servir avec vos croustilles de maïs préférées ou avec des légumes frais. Vous pouvez facilement personnaliser la recette, essayez d'y rajouter du poulet grillé!**

**GoodLife** FITNESS®



[Cliquez ici](#)  
pour un laissez-passer  
d'essai de 3 visites.

Joignez-vous à votre programme  
d'adhésion corporative GoodLife  
[Cliquez ici](#)

