

Salade de chou chinois aux asperges



Ingrédients :

- 1 chou chinois
- 1 courgette
- 7 asperges
- 1 oignon
- 1 portion de tofu fumé au sésame et aux amandes
- 1 cs de vinaigre de riz
- 2 cs de Tamari
- 2 cs d'huile riche en Omégas 3 (chanvre, cameline, colza...)

Préparation :

Eplucher délicatement les asperges et les cuire à vapeur douce pendant 5'. Les passer à l'eau froide en fin de cuisson.

Laver et couper le chou chinois.

Emincer la courgette en lamelles avec un couteau économe.

Faire revenir les oignons avec le tofu fumé.

Assembler la salade en mêlant les différents ingrédients.

Assaisonner avec le Tamari, le vinaigre et l'huile.

Bon appétit !

audrey-naturopathe.fr / Instagram : Bulle de nature