

# Salade asiatique aux boulettes de soja croustillantes et sésame

🕒 13 min

## SALADE



### PROGRESSION

Battre l'œuf, rouler les boulettes dedans puis dans la chapelure. Les cuire avec un filet d'huile de tournesol et réserver au chaud.

Pour la vinaigrette : mélanger le jus du citron vert, le miel, la sauce soja, l'huile de sésame, saler et poivrer.

Monter la salade en couches : batavia, carottes et courgettes, le chou chinois émincé, les germes de soja, les pois gourmands blanchis, le poivron rouge émincé. Assaisonner la salade et déposer les boulettes croustillantes dessus. Parsemer de sésame grillé.

Servir rapidement

### INGRÉDIENTS pour 1 salade

- 3 boulettes à la tomate SOJASUN
- 1 œuf
- 50g de chapelure
- Huile de tournesol
- 25g de batavia
- 20g de courgettes coupées en petits morceaux
- 20g de carottes coupées en petits morceaux
- 40g de chou chinois
- 30g de germes de soja
- 2g de sésame grillé
- 10g de pois gourmands ou haricots verts
- 5g de poivron rouge
- 5cl de sauce soja
- 30g de miel
- 10 cl d'huile de soja
- 1 citron vert
- Sel, poivre

