

---

---

## ***Salade de carotte, betterave et édamames en pot***

---

---

<b>Salade</b>		
60 ml	Carotte crue, pelée et râpée grossièrement	¼ tasse
60 ml	Betterave crue, pelée et râpée grossièrement	¼ tasse
60 ml	Chou vert frisé (kale), haché	¼ tasse
15 ml	Amandes, en tranches	1 c. à table
125 ml	édamames	½ tasse
60 ml	Pomme, en dés	¼ tasse
<b>Vinaigrette</b>		
7,5 ml	Yogourt grec nature	1½ c. à thé
7,5 ml	Jus de citron	1½ c. à thé
7,5 ml	Huile d'olive extra-vierge	1½ c. à thé
5 ml	Persil haché frais (ou 5 ml / 1 c. à thé séché)	1 c. à thé
½	Gousse d'ail, hachée	½
Pincée	Sel	Pincée
	poivre au goût	

### **Vinaigrette :**

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Mettre dans un contenant hermétique

### **Salade :**

2. Ajouter dans l'ordre les ingrédients qui composent la salade dans le pot Mason sans les mélanger : carotte râpée, édamames, amandes en tranches, betterave râpée, pomme en dés, chou vert frisé haché. Fermer le pot et réfrigérer
3. Au moment de servir, ajouter la vinaigrette et remuer le pot vigoureusement afin que tout ce mélange.

**Rendement :** 1 portion (pot Mason de 500ml)

Élise Latour, nutritionniste