

## Salade fruitée aux épinards

Préparation : 15 minutes

Donne 4 portions



### Ingrédients

#### Pour la salade

- 750 ml (3 tasses) d'épinards frais ou autre verdure de votre choix
- 125 ml (½ tasse) de fraises équeutées et tranchées
- 1 mangue coupée en dés
- ½ concombre coupé en dés
- 60 ml (¼ tasse) de noix hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame
- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais haché



#### Pour la vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre blanc
- 30 ml (2 c. à thé) de jus d'orange
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour la salade. Réserver
2. Dans un petit bol, mettre tous les ingrédients pour la vinaigrette et fouetter.
3. Au moment de servir, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette par portion de salade.

*Pour les amateurs de fromage ou pour ajouter une touche salée, émiettez du fromage feta ou du fromage de chèvre pour garnir la salade!*

*Miam! Bon appétit!*