

# Salade Alexandrine

## INGRÉDIENTS

### Marinade

|                       |         |              |
|-----------------------|---------|--------------|
| • Jus de raisin blanc | 15 ml   | 1 c. à table |
| • Vinaigre balsamique | 15 ml   | 1 c. à table |
| • Sel                 | au goût | au goût      |
| • Poivre              | au goût | au goût      |
| • Huile               | 5 ml    | 1 c. à thé   |

• Raisins de Corinthe, séchés 15 ml 1 c. à table

• Pois mange-tout 500 ml 2 tasses

• Radis tranchés 8 moyens 8 moyens  
• Laitue Boston 12 feuilles 12 feuilles

## MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients de la marinade.
- Mettre les raisins dans ce mélange et les laisser mariner au réfrigérateur environ 1 heure.
- Dans l'eau bouillante, cuire les pois mange-tout environ 2 minutes ; rincer à l'eau froide et égoutter. Couper chaque pois en 3 parties équivalentes.
- Mélanger les pois mange-tout, les radis, les raisins et la marinade.  
Dans les assiettes de service, disposer les feuilles de laitue puis le mélange de légumes et de raisins.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 9,3 g

Fibres : 2,0 g

Protéines : 2,7 g

Lipides : 1,3 g