

5 15

# Salade crémeuse au fromage en grains

PRESENTED BY:



SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

MARINATING

15 minutes

## Nutrition facts

Par portion: calories 507; protéines 14 g; matières grasses 42 g; glucides 25 g; fibres 3 g; fer 1 mg; calcium 397 mg; sodium 808 mg

Vous capotez sur le fromage en grains? Vous serez ravi de le retrouver à son meilleur dans cette salade crémeuse débordante de saveurs!

## Ingredients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 citron (zeste et jus)
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'assaisonnements barbecue
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
- 200 g (environ 1/2 lb) de cheddar en grains Le P'tit Frais de la Fromagerie St-Guillaume
- 1 laitue romaine coupée en morceaux
- 45 ml (3 c. à soupe) d'oignon rouge coupé en dés
- 20 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
- 1/3 de concombre coupé en demi-rondelles
- 160 ml (2/3 de tasse) de sauce ranch
- 375 ml (1 1/2 tasse) de croustilles de maïs barbecue (de type Fritos)

[Select all ingredients](#)

Inscrivez-vous à notre infolettre pour plus d'inspirations, de conseils et de nouveautés.

Obtenez en plus 15% de rabais sur notre boutique en ligne!

Prénom

Email

Inscription

## Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec les zestes et le jus de citron, le sirop d'érable, la ciboulette et le cheddar en grains. Laisser mariner.
- 2 Égoutter le fromage en grains et jeter la marinade.
- 3 Dans un saladier, déposer la laitue, l'oignon rouge, les tomates cerises et le concombre. Ajouter la sauce ranch et remuer.

ajouter la sauce ranch et remuer.

**4** Garnir de croustilles de maïs.