



Salade croquante au brocoli et à la pomme

 PRÉPARATION : 10 MIN

Vous aimez la variété et différents niveaux de croquant dans votre salade de brocoli? Voici une version avec des pommes dont vous vous régalerez!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

10 PORTIONS

- 6 tasses de petits bouquets de brocoli
- 1 tasse de pommes Gala hachées
- 1/4 tasse d' oignon rouge coupé en lamelles
- 1/4 tasse de canneberges séchées
- 60 g de fromage bleu, coupé en morceaux de 1/4 po
- 1/2 tasse de vinaigrette *Campagne Kraft*
- 1/4 tasse d' amandes effilées, grillées

Que dois-je faire ?

Étape 1

Mélanger le brocoli, la pomme, l'oignon rouge, les canneberges et le fromage bleu dans un grand bol.

Étape 2

Ajouter la vinaigrette; mélanger légèrement.

Étape 3

Garnir des amandes.

Conseils des Cuisines Kraft

Savoir-faire Griller des noix

Faire griller les noix les rend plus croquantes et plus savoureuses. Pour les griller au four, étalez-les en une seule couche sur un plat de cuisson peu profond. Cuisez-les à 350 °F de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant de temps à autre. Pour les griller sur la cuisinière, mettez-les dans une poêle non graissée. Cuisez-les à feu mi-vif jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. Pour les griller au micro-ondes, mettez-en 1 t tout au plus dans un plat micro-ondable peu profond. Chauffez-les à intensité ÉLEVÉE jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme et qu'elles soient

Nutrition

| Calories | 120 |
|----------------------|-----|
| % valeur quotidienne | |
| Lipides 10 g | |
| Lipides saturés 2 g | |
| Cholestérol 10 mg | |
| Sodium 190 mg | 8 % |
| Glucides 8 g | 3 % |
| Fibres 2 g | |
| Sucres 4 g | |
| Protéines 3 g | |

croustillantes, en remuant toutes les 30 secondes.

Substitution(s)

Préparez la recette avec une autre variété de pommes, au choix.

| | |
|------------|------|
| Vitamine A | 15 % |
| Vitamine C | 70 % |
| Calcium | 6 % |
| Fer | 4 % |

Portions

10 portions de 3/4 t (175 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.