

La Recette

Juin

Salade de brocoli, graines de tournesol, petits raisins

#genevievemahinnutritionniste
#cuisinonschicetsain



1 brocoli • 2 càs de raisins secs • 2 càs de graines de tournesol • vinaigre balsamique • huile de colza • fleur de sel • poivre noir • thé vert



- 1 Réhydratez les raisins secs 2h dans du thé vert.
- 2 Torréfiez légèrement les graines de tournesol.
- 3 Broyez le brocoli en semoule.
- 4 Mélangez les raisins égouttés, les graines de tournesol.
- 5 Ajoutez un peu d'huile de colza, de vinaigre balsamique, de fleur de sel et de poivre noir.
- 6 Dégustez!