



## Salade asiatique au kale

19/04/2016 à 16h59

Par [Laurence Benedetti](#)

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

**Salade :**

- 200 g de crevettes roses décortiquées
- 110 g de germes de soja frais
- 100 g de kale
- 1 carotte
- 10 g d'amandes effilées
- 1 cuillère de citronnelle ciselée

**Sauce :**

- 2 cuillères d'huile de sésame
- 2 cuillères de miel liquide
- 2 cuillères de vinaigre de riz
- 2 cuillères de jus de citron vert

Préparation :

- Faites chauffer de l'eau dans une petite casserole et faites blanchir 30 secondes les germes de soja. Egouttez-les et rincez-les sous l'eau froide ;
- Préparez la vinaigrette : délayez le miel avec le vinaigre et le jus de citron, ajoutez l'huile ;
- Epluchez le kale à la main en éliminant la partie centrale, lavez et essorez-le. Coupez en lanières et mettez-les dans le saladier. Mélangez le kale avec la vinaigrette ;
- Lavez et épluchez la carotte. Coupez-la en 2 ou 3 selon la longueur de façon à obtenir des tronçons de 5 cm environ, puis de nouveau coupez chaque morceau en 2 puis taillez des petits bâtonnets ;
- Ajoutez les carottes, les germes de soja, la citronnelle et les crevettes. Saupoudrez d'une grosse pincée d'amandes effilées.