

Pour : 6 personnes • Portion : 1 tasse

10  
minutes

PRÉPARATION : 10 minutes

## SALADE de maïs aux bleuets

- 1 concombre
- ½ petit oignon rouge, épluché
- 2 tasses de maïs frais ou dégelé
- 1 tasse de bleuets frais
- ¼ tasse de coriandre, hachée à l'aide du Hachoir Gagne-temps
- 1 piment jalapeno, épépiné et haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps

### Vinaigrette

- 1 lime, pressée à l'aide du Zeste/presse-agrumes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. à soupe de miel
- ½ c. à soupe de Mélange Chipotle du Sud-ouest
- ½ c. à thé de gros sel kasher
- ¼ c. à thé de poivre noir

1. Régler le bouton rond de la Mandoline sur 2 et le bouton triangulaire sur "verrouillé" et sélectionner la lame droite en forme de v.
2. À l'aide d'un couteau, couper le concombre en deux, en attacher une moitié au poussoir et pousser dans la Mandoline pour faire des tranches de concombre.
3. À l'aide d'un couteau, couper les tranches de concombre en deux et les mettre dans un bol moyen.
4. Attacher l'oignon rouge au poussoir et pousser vers le bas pour trancher. Ajouter les tranches dans le bol moyen contenant le concombre.
5. Ajouter dans le bol le maïs, les bleuets, la coriandre et le jalapeno et remuer pour combiner.
6. Pour faire la vinaigrette, combiner tous les ingrédients dans un Mélangeur rapide et secouer.
7. Ajouter la vinaigrette à la salade et remuer à nouveau pour combiner.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 150 Total Lipides : 7 g Lipides saturés : 1 g Cholestérol : 0 mg  
Glucides : 20 g Sucre : 10 g Fibres : 2 g Protéines : 2 g Sodium : 230 mg  
Vitamine A : 4 % Vitamine C : 15 % Calcium : 2 % Fer : 2 %

DÉMONSTRATION



Mandoline

OPTIONNEL



Hachoir  
Gagne-temps



Tasses à  
mesurer

VINAIGRETTE



Chipotle du  
sud-ouest



Zeste/Presse-  
agrumes



Cuillères à  
mesurer



Mélangeur  
rapide

