



SALSA FRAÎCHE DE TOMATE, FRAISE ET BASILIC

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 ½ tasses de fraise• 2 tasses de tomates coupées en petit cube• 2 c. à soupe de basilic frais ciselé• 1 gousse d'ail haché ou 2 c. à soupe de ciboulette ciselée• 2 c. à soupe d'huile d'olive• 1 c. à soupe de vinaigre balsamique• Environ 12 boules de fromage bocconcini coupé en deux• Sel et poivre au gout	<ol style="list-style-type: none">1. Couper en deux les fraises et les tomates en petit cubes2. Ciseler le basilic3. Combiner l'ail haché ou la ciboulette, l'huile et le vinaigre balsamique.4. Saler et poivrer au goût5. Mélanger le tout et laisser reposer pour que les jus se marient6. Se déguste sur un croûton de pain ou tel quel

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 /

info@cchsf.ca

SALADE FATTOUCHE DE KALE ET DE FRAISES

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Le jus de 2 citrons (125 ml ou ½ tasse) • 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive • 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable • Poivre et sel • 750 ml (3 tasses) de kale (chou frisé) haché finement • 1 laitue hachée finement (environ 750 ml ou 3 tasses) • 4 radis en fines tranches • 2 concombres en fines tranches • 2 tomates en dés • 1 poivron en dés • 2 oignons verts hachés • 250 ml (1 tasse) de menthe fraîche hachée • 125 ml (½ tasse) de fraises • 1 pita de blé entier, séparé en 2 sur l'épaisseur 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. 2. Dans un saladier ou un grand bol de service, verser le jus de citron, l'huile et le sirop d'érable. Poivrer généreusement, ajouter une pincée de sel et mélanger. 3. Incorporer le kale. Si désiré, mélanger en pressant avec les doigts pour faire pénétrer la vinaigrette dans le kale afin de l'attendrir. 4. Ajouter les autres légumes, la menthe et les fraises. 5. Déposer les 2 moitiés de pita directement sur la grille du four et griller de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. 6. Laisser tiédir et émietter avec les doigts. 7. Ajouter une pincée de thym, de sumac et de graines de sésame au goût (zaatar).

Source : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2669/salade-fattouche-de-kale-et-de-grenade>