

Salade de Brocolis aux Myrtilles Sauvages

Ingrédients pour 4 couverts :

500 g de brocolis
1 petit oignon rouge
50 g de graine de Tournesol
100 g de mayonnaise
150 g de yaourt nature
2 cuillères à soupe de vinaigre de balsamique
1 cuillère à soupe de sucre
120 g de myrtilles sauvages (en conserve et essorées)
100 g de bacon

Préparation :

1. Divisez le brocoli en petit bouquets et faites blanchir dans de l'eau salée. Découpez l'oignon et mélangez-le aux graines de Tournesol, à la mayonnaise, au yaourt, au vinaigre de balsamique assaisonnez de sel, poivre et sucre

2. Ajoutez le brocoli et les myrtilles à l'assaisonnement. Faites mariner au moins deux heures.

3. Juste avant de servir, faites frire du bacon jusqu'à qu'il soit croustillant. Coupez-le grossièrement et parsemez-le sur la salade



Temps de Préparation : 15 min.

Temps d'inactivité : 2 heures

Valeurs nutritionnelles par couvert:

Energie : 421 kcal/ 1760 kJ

Carbohydrates : 17.8 g

Protéines : 14.0 g

Gras : 32.8 g



Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada