



Salade de grenade, pois chiches et noix de Grenoble avec vinaigrette à la mélasse de grenade

La grenade, les noix de Grenoble et les pois chiches sont des ingrédients très populaires dans la cuisine moyen-orientale. Cette salade combine tous ces ingrédients pour créer un mélange parfait de saveurs et de textures.



Portions

4



Temps de préparation

10 Minutes



Contributrice

Niloufar Deilami, MPH RD

6 tasses Mesclun
1 boîte de conserve Pois chiches, sans sel ajouté
1 tasse Noix de Grenoble non salées
1 tasse Graines de grenade
1 C. à s. Mélasse de grenade
1 Jus d'un citron
2 c. à s. Huile d'olive
¼ c. à thé Sumac

1. Combiner le mesclun, les pois chiches, les graines de grenade et les noix de Grenoble dans un bol.
2. Préparer la vinaigrette. À l'aide d'un fouet, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron et le sumac.
3. Mélanger la salade et servir.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Si vous n'avez pas de grenade ou que ce n'est pas la saison, vous pouvez préparer cette salade avec n'importe quel fruit. Par exemple, vous pouvez substituer avec des framboises ou des mûres pendant l'été lorsqu'elles sont de saison!



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement