

## Salade d'épinards et fraises

Préparation: 15 minutes

Cuisson: aucune

Portions: 2

### ~Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge

15 ml (1 c. à soupe) de miel

500 ml (2 tasses) de bébés épinards

125 ml (1/2 tasse) de fraises, tranchées

15 amandes, hachées

2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de sésame

2,2 ml (1/2 c. à thé) de graines de pavot

\*Mon ajout: 1 gousse d'ail hachée 1/2 oignon rouge haché

### ~Préparation

1) Dans un petit bol, fouetter l'huile, le vinaigre et le miel pour faire la vinaigrette (ajouter l'ail si désiré).

2) Dans un saladier, combiner les épinards, les fraises, les amandes, les graine de sésames et les graines de pavot, et mélanger avec la vinaigrette. (ajouter l'oignon rouge si désiré).

~source: Anna Maria Cataldo du livre zéro diète transcrit et modifié quelque peu par ~Lexibule~

~Note: J'ai fait ma vinaigrette d'avance (le matin) et j'ai ajouté une gousse d'ail pour plus de saveur.

~Aussi: J'ai ajouté la moitié d'un petit oignon rouge.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule