



*Services Alimentaires Santé Plus*

3105 rue Bédard, St-Jean-Baptiste  
(450) 467-5870 poste 4375

## Salade à l'orientale

---

2 tasses de riz

1 sac d'épinards équeutés et lavés

1 livre de fèves germées bien lavées et égouttées

1 boîte de bébés maïs coupés en deux

1 boîte de mandarines bien égouttées

Amandes effilées au goût (facultatif)

Petites crevettes au goût (facultatif)

### Vinaigrette

½ huile de canola

½ sauce soya

Un peu d'ail haché

Poivre

### Méthode

Cuire le riz et refroidir

Couper les épinards grossièrement

Mélanger tous les ingrédients

Arroser de la vinaigrette, bien mélanger

Servir avec quelques cubes de tofu marinés!

Bon appétit!