

# Recette graines germées : salade de pousses de soja

- 

## Recette graines germées

- Recette sans gluten
- Recette bio



Les pousses de soja sont sans doute les graines germées les plus connues. Qui n'a jamais mangé une salade de pousse de soja au poulet ou aux crevettes dans un restaurant chinois, ou le traiteur chinois du coin ?

Il s'agit de soja vert (ou haricot mungo) et non de soja jaune. Le soja vert on le mange en graines germées mais le soja jaune sera plutôt utilisé pour la fabrication de tofu, [tofu soyeux](#) et de [laits végétaux](#).

Les graines germées de soja font partie de notre paysage depuis beaucoup plus longtemps que les autres graines germées. Elles ont une saveur douce et un croquant incomparable. Incorporer les pousses de soja dans une salade est une très bonne option.

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

## Ingrédients

- 1 carotte
- 125g de pousses de soja
- 15aine de brin de ciboulette
- 2 petites poignées de cacahouète
- 3 CS de tamari (sauce soja salée)
- 1 CS d'huile de noix
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 1 cc de sucre de canne blond en poudre

1. Lavez la carotte, épluchez-la et râpez-la grossièrement.
2. Lavez les pousses de soja et égouttez-les.
3. Dans un saladier préparez la sauce. Versez 3 cuillères à soupe de tamari, une cuillère à soupe d'huile de noix, une de vinaigre balsamique et une cuillère à café de sucre de canne blond en poudre. Ajoutez les brins de ciboulette ciselées. Mélangez bien le tout.
4. Hachez les cacahouètes grossièrement.
5. Mélangez les pousses de soja, les carottes râpées et la sauce.
6. Disposez dans les assiettes de service et parsemez de cacahouètes hachées.

## Le conseil de Karen

Recettes de graines germées :

[Ramen au graines germées de chou rouge](#)

[Risotto de panais aux graines germées de brocolis](#)

[Smoothie énergétique à l'alfalfa](#)