

# Salade de chou chinois sucrée-salée déshydratée



🍴 6 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 16h

🌱 soja 🌰 noix 🌱 sésame 🌱 sulfites

*Chou chinois et oignons verts marinés à la sauce soja et vinaigre, déshydratés pour le trail. Servie avec sésame et amandes.*

Asie / Chine

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> vinaigre	1/4 tasse
<input type="checkbox"/> sucre	1 tasse
<input type="checkbox"/> sel	1/2 càc
<input type="checkbox"/> huile végétale	1/2 tasse
<input type="checkbox"/> sauce soja	1/4 tasse
<input type="checkbox"/> chou chinois <i>finement râpé</i>	1 grand
<input type="checkbox"/> oignons verts <i>parties vertes uniquement, hachés</i>	1 botte
<input type="checkbox"/> graines de sésame grillées	1 càc
<input type="checkbox"/> amandes effilées grillées	1 càc
<input type="checkbox"/> eau	30 ml

## PRÉPARATION

*Donne 6 à 8 portions d'accompagnement.  
Conditionner le sésame et les amandes  
séparément.*

— Préparation à la maison —

1. Dans un récipient, mélanger le *vinaigre*, le *sucre*, le *sel*, l'*huile végétale* et la *sauce soja* jusqu'à dissolution du sucre.
2. Déposer le *chou chinois* et les *oignons verts* dans un récipient. Verser la marinade, bien mélanger et laisser mariner *36 heures*.
3. Étaler finement sur les plateaux du *déshydrateur* et sécher *15 heures*. Répartir en portions de 0.25 tasse dans des sacs hermétiques. Conditionner les *graines de sésame grillées* et les *amandes effilées grillées* séparément.

— Utilisation sur le trail —

4. Ajouter *eau* par portion et laisser réhydrater *30 minutes*. Parsemer de sésame et amandes au moment de servir.

dehydrated