



## Produits « Minceur »



Le **Konjak** est un aliment traditionnel à base de patate et une texture proche de la gélatine. Faible en calories et riche en fibres, le **Konjak** est apprécié aujourd'hui en tant que produit diététique.

Riche en minéraux (vitamine A, potassium, magnésium, iode), l'algue séchée peut être utilisée dans une soupe de **Miso**, une salade ou un plat mijoté (à tremper dans l'eau avant utilisation).

## Salade aux algues à basse calories

### - INGRÉDIENTS -

- Shirataki** (nouilles de konjak) ..... 90g
- Algues déshydratées assorties pour la salade ..... 5g
- Concombre ..... 1/2 piece
- Jambon cuit, poulet cuit, thon (boîte) etc. .... 100g
- Sauce vinaigrette (à la Prune salée, au Shiso, à la pâte de Sésame)
- Sésame (facultatif)

### - PRÉPARATION -

- Blanchissez le **Shirataki** dans l'eau bouillante pendant 1~2 min. Egouttez et coupez-le en morceaux de 5 cm. Trempez les algues dans l'eau (salée) pendant 5~7 min. Egouttez-les.
- Emincez le concombre et les viandes cuites.
- Mélangez tous les ingrédients et parsemez de sésame. Servez cette salade avec une des sauces.



\*Vous pouvez ajouter des feuilles de salade et d'autres ingrédients.

\* Vous pouvez utiliser de la sauce mayonnaise.

\* Les algues déshydratées gonflent de 5~10 fois de volume après leur trempage dans l'eau.