

## Salade fraîcheur

 Difficulté  Budget  25 minutes

### LES INGRÉDIENTS

- 2 avocats,
- 2 kiwis,
- 2 tomates vertes,
- 1 concombre,
- 1 courgette,
- 1 citron vert,
- Quelques branches d'épinard,
- Quelques germes de soja,
- Des pignons de pin,
- Du tofu,
- De l'huile d'olive,
- Du sel et du poivre du moulin.

### LA RECETTE

- Lavez les légumes.
- Découpez le tofu en petits cubes avec [le couteau multiusages EARTH](#) Kyocera puis réservez.
- Découpez les tomates en quartiers, toujours avec [le couteau multiusages EARTH](#) Kyocera puis réservez.
- Retirez la peau de l'avocat, puis découpez-le en 2 dans le sens de la longueur, toujours avec [le couteau multiusages EARTH](#) Kyocera.
- Ciselez la courgette en julienne avec [le couteau multiusages EARTH](#) Kyocera.
- Formez de fines tranches de kiwis et de concombre avec [la mandoline réglable](#) Kyocera.
- Placez tous les ingrédients à parts égales dans vos assiettes.
- Parsemez de branches d'épinard, de germes de soja et de pignons de pin.
- Versez de l'huile d'olive et le jus du citron vert.
- Salez et poivrez avec [le nouveau moulin à épices](#) Kyocera en bois.
- Servez frais.

Accompagnez cette salade fraîcheur d'un vin rosé, un Menetou-Salon par exemple.  
À consommer avec modération !

[www.kyocera-cuisine.fr](http://www.kyocera-cuisine.fr)

Contact Presse : **KEEPINTOUCH**

Delfine Bourguignon - [rp@keepintouch.fr](mailto:rp@keepintouch.fr)

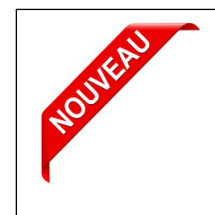


### VOS USTENSILES

- ✓ **1 Couteau multiusages EARTH Kyocera** à lame en céramique blanche de 11 cm, avec son manche en matériaux recyclables, 100% sain, hygiénique et écoresponsable.



- ✓ **1 Moulin à épices Kyocera** avec broyeur en céramique réglable et sa coque Bois, parfaitement adapté à tous les mélanges d'épices, pour préserver saveurs et goût



- ✓ **1 mandoline réglable Kyocera** en céramique, avec protège doigts, parfaitement adaptée à toutes les coupes de fruits et de légumes.

