Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Salade estivale de légumes de saison

Imprimer
Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
4

- 4 petits blancs de poulet noir bio
- 8 tomates cerises Bio

- 8 carottes Bio
- 2 betteraves rouges cuites bio
- 8 olives vertes
- 8 olives noires
- pour la sauce
- 1 oignon frais
- 1 gousse d'ail frais
- 4 branches de persil plat
- 12 feuilles de basilic frais
- 4 c. à s. d'huile d'olive de qualité
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 1 c. à s. de curry en poudre
- sel rose & poivre

1. Remplir le Vitaliseur d'eau et porter à ébullition.
2. Placer les blancs de poulet et les carottes préalablement épluchées dans le panier. Cuire environ 15 mn.
3. Pendant ce temps, couper en 2 les tomates grappes, couper en carrés les betteraves et réserver.
4. Préparer la sauce, effeuiller le persil et le basilic, éplucher l'oignon frais. A l'aide d'un couteau hacher le tout. Verser dans un bol, ajouter les huiles, le jus de citron ou le vinaigre, le curry, le sel rose et le poivre. Mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5. Couper les blancs de poulet en lamelles fines, les carottes en cubes.
6. Dresser dans chaque assiette, les blancs de poulet, les betteraves, les carottes, les tomates, les olives et arroser généreusement de sauce.
7. Astuce : Vous pouvez ajouter quelques rondelles de radis roses et un peu de roquette, la salade aura ainsi les couleurs de l'arc en ciel.

Une entrée colorée et savoureuse grâce à la cuisson à la vapeur douce

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises