

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Salade d'automne



Commenter

Préparation: **20**

## Ingrédients

**2**

- 1 maquereau frais
- 1/2 patate douce
- 1 carotte
- 10 noisettes
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques feuilles d'estragon
- 1 fenouil
- Le jus d'1/2 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques graines de tournesol
- 1 pincée de sel
- Et en option : quelques rondelles de cornichons

1. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition. Commencez par y déposer la patate douce et la carotte coupées en dés. Cuisez environ 10 minutes. Sortez vos dés et déposez le maquereau entier. Cuisez environ 10 minutes ( en fonction de sa taille).
2. Pendant ce temps-là lavez et rincez ciboulette et estragon, concassez vos noisettes, préparez le jus de citron et l'huile d'olive. Découpez votre fenouil en petits morceaux et mélangez. Il ne vous restera plus qu'à incorporer les dés de légumes et votre maquereau dont vous aurez méticuleusement ôté les arêtes;)

*À glisser dans sa lunch box pour un repas complet et plein de bonnes choses!☺*

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](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

