Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Salade colorée

Imprimer

Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients
2

- 1 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1 endive
- 5 feuilles de menthe fraîches
- 1 c. à s. de Rapadura
- Le jus d'un citron bio
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

1. Enlevez les pépins des poivrons et les couper en 2. Coupez la courgette en petits cubes.
2. Cuisez al dente poivrons et courgettes: remplissez-le d'1/3 d'eau et dès qu'elle bout, posez-y les légumes sur le panier et attendez environ 3/4 minutes.
3. Vérifiez de temps en temps au couteau que vos légumes ne sont pas trop cuits.
4. Dès qu'ils sont al dente, sortez-les, égouttez-les puis rafraîchissez-les à l'eau froide. (Passez de l'eau froide sur le chinois contenant les légumes).
5. Découpez l'endive comme un oignon: ôtez les premières feuilles, coupez le bout, ouvrez-la en 2, puis redivisez-la en 2 dans la longueur, puis coupez le tout dans la largeur afin d'obtenir des tous petits morceaux d'endive.
6. Déposez maintenant tous les légumes dans le saladier et versez la sauce (huile d'olive, citron, menthe, Rapadura). Mélangez. Savourez!

Pour accompagner viande, poisson, riz, quinoa...

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