Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Salade colorée en bocal

ETE VEGETARIENNE PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 1 personne

- 1 grosse pomme de terre
- 6 tomates cerises
- Quelques tagliatelles de courgette crue
- Une poignée de petits pois
- 5 olives noires
- Ciboulette

Pour la sauce salade miel-moutarde (120 ml)

- 60 ml d’huile d’olive
- 20 ml de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de moutarde douce
- 1 c. à c. de moutarde à l’ancienne

- 1 c. à c. de miel liquide

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pelez et coupez la pomme de terre en morceaux. Déposez-les dans le Vitaliseur avec une poignée de petits pois. Laissez cuire 8 à 10 minutes puis plongez les légumes dans un saladier rempli d'eau bien froide pour les refroidir rapidement.
3. Réalisez la sauce salade en mélangeant dans un récipient gradué l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, les moutardes et le miel. Une fois la sauce homogène, versez-la dans un flacon hermétique.
4. Égouttez les morceaux de pomme de terre et les petits pois, puis séchez-les dans un torchon propre.
5. Faites quelques tagliatelles de courgette crue à l'aide d'un économe, coupez les tomates cerises en deux et ciselez la ciboulette. Dénoyautez les olives noires puis coupez-les en deux également.
6. Remplissez votre bocal en alternant les morceaux de pomme de terre, les petits pois, les tagliatelles de courgette, les tomates et les olives coupées en deux, ainsi que la ciboulette ciselée. Vous n'aurez plus qu'à verser la sauce et à vous régaler !

Eva du site : douce-addiction.fr est photographe gourmande plus qu'experte en cuisine, elle aime avant tout les recettes simples et savoureuses. Elle a réalisé cette recette pour vos pique-niques ou repas sur le pouce.

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