

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Sarrasin, légumes frais, feta et aneth



[chou sarrasin salade paleo veggio mag 14](#)

Imprimer

Commenter

Préparation: **7 min**

Ingrédients Pour 2 personnes

- 50 ou 100 g de sarrasin
- 2 carottes
- 1/2 chou romanesco
- 1 cébette
- 50 g de feta
- QS d'huile d'olive
- QS de tamari
- 1 ou 2 branches d'aneth

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez les légumes. Taillez les carottes en bâtonnets de la taille d'une bouchée, séparez les fleurettes du chou et émincez la cébette.
3. Déposez le sarrasin dans un des compartiments du Trio Grand Chef et recouvrez-le largement d'eau salée.
4. Posez le récipient du Trio sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 12 minutes.
5. Au bout de 7 minutes de cuisson, déposez les carottes et les fleurettes de chou sur le tamis du Vitaliseur, en protégeant vos mains de la chaleur, et poursuivez la cuisson.
6. Ajoutez la cébette 30 secondes avant la fin de la cuisson.
7. Égouttez le sarrasin et rincez-le à l'eau froide.
8. Dressez la salade en répartissant le sarrasin, les légumes ainsi que la feta émiettée. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le tamari et l'aneth frais.

Cette recette a été publiée dans le magazine 95° #14 (mai-juin 2018) spécial recettes faciles à petit prix.

Merci à Vanessa Romano pour ces idées culinaires !

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