

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade bonne humeur



[salade mag 35 émotions](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 carottes
- 2 panais
- 160 g de petit épeautre
- 1 poignée d'oléagineux de votre choix
- 1 poignée de raisins secs
- 2 poignées de pousses d'épinard
- 1 poignée de persil
- 1 endive
- 1 c. à c. de laitue de mer (fraîche ou réhydratée)
- 1 c. à c. de dulce (fraîche ou réhydratée)

- 9 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de tamari
- 1 belle c. à c. de curcuma
- Sel Poivre du moulin 1 c. à c. de graines de chanvre, facultatif

1. La veille de la préparation, faites tremper le petit épeautre dans un bol d'eau.
2. Le lendemain, remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Dans la soupière du Vitaliseur déposez le petit épeautre égoutté, et couvrez avec deux volumes d'eau. Faites cuire durant 30 minutes. Réservez.
4. Pelez et rincez les carottes et les panais. À l'aide d'un économe taillez des lamelles, type tagliatelles.
5. Placez les oléagineux dans un récipient adapté au Vitaliseur, comme un bol en céramique. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 8 minutes de cuisson.
6. Au bout de 4 minutes ajoutez les tagliatelles de légumes à même le tamis et poursuivez la cuisson.
7. Réservez les tagliatelles. Dans le bol où se trouvent les oléagineux, ajoutez 1 cuillerée à café d'huile d'olive et le curcuma. Mélangez et réservez.
8. Nettoyez et essorez les pousses d'épinard et l'endive. Taillez l'endive en fines lamelles.
9. Émincez le persil.
10. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive restante, le tamari et un tour de moulin à poivre.
11. Dans le fond de chaque assiette, déposez 40 g de petit épeautre. Ajoutez les tagliatelles de légumes, quelques jeunes pousses d'épinard et lamelles d'endive, ainsi qu'un peu des oléagineux. Parsemez raisins secs et persil sur les tagliatelles. Parsemez quelques algues sur les endives et terminez par une pluie de graines de chanvre si vous le souhaitez.

Cette recette a été réalisée par la cheffe Anne Guillou dans le cadre du magazine 95° #35 (nov dec 2021 spécial Cuisine des émotions).

Vous pouvez remplacer le petit épeautre, qui contient une faible quantité de gluten, par 100 g de riz et 60 g de lentilles du Puy.

Les graines de chanvre sont très riches en protéines, elles sont donc un bel atout nutritif. C'est la gaieté qui symbolise cette salade, pour moi ! Ces différentes couleurs et saveurs, prises une à une, sont plus ou moins intéressantes, mais l'alchimie de ces éléments apporte la bonne humeur et l'énergie à cette composition. Les textures sont garantes de diversité et les propriétés des ingrédients assurent une richesse énergétique qui favorise la gaieté et le partage.

Vous allez aussi aimer ...

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Pain au sarrasin

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

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

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

