

Salade de printemps



VOLTZ
MARAÎCHAGE

HISTAL 



Ingrédients

(recette pour 4 personnes)

250 gr de fèves cuites et épluchées

1 petites bottes de betteraves

1 petit chou-fleur

1 petite botte d'oignon blanc

Huile de noix, vinaigre, moutarde

Sel, poivre

Etapes

- Laver les betteraves, puis les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient assez tendres. Prendre quelques belles feuilles de betteraves (non-abîmées et bien vertes), les laver puis les couper en lamelles.
- Laver le chou-fleur. L'émincer au couteau ou bien séparer les têtes à la main.
- Laver 2 oignons blancs, les émincer. Il est possible d'utiliser le bulbe d'oignon et le feuillage vert.
- Mettre le tout dans un saladier avec les fèves cuites et épluchées (ou bien dresser sur assiette).
- Préparer l'assaisonnement dans un bol à part en mélangeant 3 càs d'huile de noix, 1 càs de vinaigre, 1 càc de moutarde et un peu de sel et de poivre.
- Verser sur la salade puis déguster !

VOLTZ
MARAÎCHAGE