

SALADE DE POIREAUX ET BETTERAVE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes	1 cuit-vapeur, 1 saladier

Ingrédients :

1 betterave rouge
2 ou 3 poireaux
50 gr de noix hachées
1 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à café de moutarde
sel, poivre

Préparation :

- 1 - Préparer les betteraves : Bouillir ou cuire à la vapeur pendant environ 25 minutes, puis les peler et couper en dés d'environ 1 cm de côté.
- 2 - Couper la base des poireaux, le haut des feuilles et les fendre dans la longueur. Bien laver et éponger. Couper les poireaux en rondelles. Faire cuire ces rondelles 10 minutes à la vapeur. Laisser refroidir.
- 3 - Verser dans un saladier les poireaux et les betteraves. Dans un bol mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre et les noix hachées.
- 4 - Ajouter la vinaigrette à la salade, bien mélanger et servir.