

SALADE VÉGÉTALIENNE

Ingrédients (Pour 4 personnes)

- Pour la sauce
- ½ dl d'huile d'olive
- 1 citron (zestes et jus)
- Sel, poivre
- Pour la salade
- 1 patate douce
- 1 betterave
- 2 poignées de pousses d'épinard
- 4 c. à s. de quinoa rouge cuit
- 1 avocat
- 2 branches de céleri
- 2 tiges de chou kale
- Mélange de jeunes pousses
- Mélange de graines torrifiées

Préparation:

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus et le zeste d'un citron. Saler, poivrer et réserver.

Peler et couper la patate douce en quartiers et les faire cuire dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver. Faire de même avec la betterave.

Laver et couper les feuilles de chou kale et les débarrasser de leurs nervures. Réserver.

Dans un saladier, déposer les pousses d'épinard, le quinoa, l'avocat coupé en dés, le céleri branche émincé, les quartiers de patate douce et de betterave, le chou kale et les jeunes pousses.

Verser la sauce au citron sur la salade, bien mélanger, parsemer de graines torrifiées et de fleurs comestibles. Déguster.

