



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Entrée

Salade composée acidulée "Betterave et graines germées"

Ingrédients pour 3 à 4 personnes

- 100 gr de mâche
- 200 gr de lentilles précuites
- 1 betterave précuite (environ 300 gr)
- 1 fromage de chèvre (200 gr)
- 1 avocat
- 40 gr de graines germées
- 40 gr de graines de tournesol

Ingrédients pour sauce acidulée

- 2 cuillères à café de moutarde épicée (*type Savora*)
- 1 citron jaune non traité
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 4 cuillères à soupe d'huile neutre
- sel, poivre

Temps de préparation

- 10 minutes

Coût

- Une recette économique.
-

Préparation

Dans un grand plat, déposer dans l'ordre :

- les feuilles de mâche préalablement passées sous l'eau et égouttées.
- Ajouter les lentilles précuites, puis la betterave cuite, et l'avocat coupés en cubes.
- Détailler le fromage frais et le répartir sur la composition.
- Ajouter sur l'ensemble de la salade les graines germées.

Préparation de la sauce :

- hacher finement l'ail et l'ajouter à la moutarde,
 - rajouter une cuillère à café de miel,
 - presser et ajouter le jus de citron,
 - ajouter 4 cuillères à soupe d'huile (tournesol par exemple),
 - saler et poivrer.
 - Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement, et réserver.
- Parsemer généreusement la salade de graines de tournesol, et enfin, ajouter la sauce acidulée.

Acidulée vous souhaite bon appétit !