

Salade du 4 février !!!



Ingrédients pour 4 personnes :

La moitié d'un chou blanc de taille moyenne, 2 carottes, 2 petites pommes, 1 poignée de raisins secs, 1 bol de quinoa cuit, quelques cerneaux de noix.

Pour la sauce : 1 petite c. à café de moutarde, 1 petite c. à café de miel, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 4 c. à s. d'huile de colza, 2 belles pincées de 4 épices, sel, poivre.

Râpez (avec la grosse râpe de votre robot) le chou, les pommes, les carottes.

Ajoutez le quinoa, les raisins secs

Emulsionnez les ingrédients pour la sauce et mélangez à la salade.

Décorez avec quelques cerneaux de noix concassés (légèrement grillés)...et quelques pétales de radis multicolores du panier.

Pour un plat complet, vous pouvez l'accompagner de poulet rôti...ou de dés de tofu revenus avec un peu de 4 épices. Lors de l'atelier, un curry de légumes aux lentilles corail et aux abricots est venu compléter cette salade parfumée !

