

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Salade colorée



Imprimer

Préparation: 5

## Ingrédients

2

- 1 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1 endive
- 5 feuilles de menthe fraîches
- 1 c. à s. de Rapadura
- Le jus d'un citron bio
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

1. Enlevez les pépins des poivrons et les couper en 2. Coupez la courgette en petits cubes.
2. Cuisez al dente poivrons et courgettes: remplissez-le d'1/3 d'eau et dès qu'elle bout, posez-y les légumes sur le panier et attendez environ 3/4 minutes.
3. Vérifiez de temps en temps au couteau que vos légumes ne sont pas trop cuits.
4. Dès qu'ils sont al dente, sortez-les, égouttez-les puis rafraîchissez-les à l'eau froide. ( Passez de l'eau froide sur le chinois contenant les légumes).
5. Découpez l'endive comme un oignon: ôtez les premières feuilles, coupez le bout, ouvrez-la en 2, puis redivisez-la en 2 dans la longueur, puis coupez le tout dans la largeur afin d'obtenir des tous petits morceaux d'endive.
6. Déposez maintenant tous les légumes dans le saladier et versez la sauce ( huile d'olive, citron, menthe, Rapadura). Mélangez. Savourez!

*Pour accompagner viande, poisson, riz, quinoa...*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

