

# SALADE AUX LÉGUMES RACINES

*Vendredi 31 mars 2023*

*J'ai découvert un légume racine que je n'avais jamais cuisiné : le rutabaga et c'est une belle découverte.*

***Salade aux légumes racines pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp ☐ par part***

*– 2 œufs moyens durs et écaillés\* : 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐  
– 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-140 g de betterave rouge cuite et pelée\* : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 petit rutabaga\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 grosses poignées de roquette mâche\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-8 tomates cerises \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-ciboulette*

*Détailler la betterave en petits dés.*

*Peler le rutabaga, le couper en tranches fines et le cuire à la vapeur 3 minutes (cocotte-minute). Le sortir et le laisser refroidir. Couper 120 g en lanières qui doivent être croquantes.*

*Garnir deux assiettes de roquette et de mâche.*

*Répartir les dés de betterave, les lanières de rutabaga, les tomates – cerises coupées en 2 et les œufs durs coupés en 4.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Il existe une quarantaine de variétés de rutabagas mais ceux présents en vente sont des rutabagas à collet jaune ou violet le plus souvent.*

*Le rutabaga appelé aussi navet fourrager ou chou-navet peut se manger cru en salade, en carpaccio, râpé ou cuit dans une soupe, une purée ou un gratin.*

*Choisissez de petits rutabagas, leur chair est tendre et le goût plus léger. La pleine saison va d'octobre à avril.*

*Pour la salade, j'ai pris un sachet de mélange roquette mâche.*

*Pour le repas : salade aux légumes racines (4 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) – 50 g de camembert allégé (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) -1 pomme (0 sp vert bleu*

violet□□□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 7  
spv violet□ - 7 psp□

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***