

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