

Salade croquante vitaminée

www.jemangedoncjevis.be



Pour une grosse salade pour 4-6 personnes (Elle se conserve au frigo même assaisonnée, elle est encore délicieuse le lendemain).

-1 ou 2 éclats d'ail

-1 ou 2 échalotes

-4 carottes

-1 grosse betterave rouge ou plusieurs petites

-1 pomme

-50 à 100g de noix mélangées

-5 feuilles de menthe

-20 feuilles de basilic ou de coriandre.

-sel, poivre

-Huile d'olive

-Crème balsamique ou vinaigre balsamique classique.

-Un peu de salade en déco si présenté en entrée.

Eplucher ou laver les carottes et les couper en 2 ou 3, éplucher les échalotes, éplucher les betteraves, les couper en 4, couper la pomme en 4 avec ou sans la peau.

Laver les feuilles de menthe et de coriandre.

Déposer tous les ingrédients sauf la salade dans le bol du Thermomix (ou sans Thermomix couper tous les légumes en très petits morceaux ou les râper et casser les noix avec un pilon).

Et mixer **3sec/vit5** racler et si nécessaire encore **1sec/vit5**.

Pour la présentation on peut utiliser un emporte-pièce, la salade se tient bien.

Bon appétit

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser sans le Thermomix.

Merci de partager le blog www.jemangedoncjevis.be si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!