

Salade croquante surprise

www.jemangedoncjevis.be



Tout du bon, tout du bio!

Pour un saladier

- 2 navets épluchés et coupés en 2
- 2 carottes coupées en tronçons, avec ou sans la peau
- 1 pomme coupées en 4 avec ou sans la peau
- 1 échalote épluchée et coupée en 2
- Quelques feuilles de basilic ou de coriandre (j'ai la préférence pour la coriandre)
- Quelques feuilles de menthe
- Une petite poignée de noix au choix (je prends souvent le mélange noix, noix de cajou, noisettes, amandes.)
- Une vingtaine de raisins secs
- sel, poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre légèrement sucré (ex: crème de balsamique, vinaigre de cerise) ou vinaigre balsamique classique et 1 càc de de sirop d'érable ou 1 càc de sucre de canne.

Tous ces ingrédients sont à ajouter ou retirer selon les goût.

Déposer le tout dans le bol du Thermomix. Mixer **3sec/vit5**, racler les bord en mélangeant, ajouter **1sec/vit5** de mixage si nécessaire.

Transvaser dans un saladier, rectifier l'assaisonnement et....

Bon appétit

Variante dans la technique: Mixer sans l'huile et le vinaigre, assaisonner dans le saladier, le bol sera plus aisé à laver

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser sans le Thermomix. Il faudra râper tous les légumes, piler les noix, ciseler les herbes aromatiques.

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