

Salade à base de rhubarbe

POK_ Salade à base de rhubarbe

Ingrédients :

-  250g Rhubarbe
-  1/3 Poivron rouge
-  1/3 Poivron jaune
-  2 Oignons rouge
-  1 Oignon blanc
-  2 Avocats bien mûre
-  1 Bouquet de Coriandre
-  1 Citron

Préparation :

1. Laver, éplucher, couper en morceau la rhubarbe et les poivrons
2. Émincer les oignons
3. Laver, égoutter et ciseler la coriandre
4. Éplucher les avocats, les couper en dés et les citronner
5. Faire bouillir de l'eau et blanchir la rhubarbe pendant 10 secondes
6. Les égoutter et les rincer à l'eau froide
7. Mélanger tous les légumes dans un saladier
8. Réaliser une vinaigrette
9. Servir frais !

IDÉES



- Ajouter des pignons de pain
- Ajouter des fruits secs tels que des noix, noisette
- Varier les huiles pour leurs différentes saveurs : noix, olive
- Varier les vinaigres pour leurs différentes saveurs : balsamique, de framboise, cidre
- Ajouter du miel
- Ajout d'épice ou condiment

SALADE DE ROQUETTE, RHUBARBE ROTIE, CHEVRE FRAIS ET NOIX PECAN

Laver, éplucher et couper en traçons la rhubarbe

La placer sur une lèche frite, la napper de miel et bien la mélanger puis la cuire pendant 15 min à 180°C

Enfourner aussi les noix de pécan durant 5-10 min

Préparer et réunir les autres ingrédients

Mélanger tous les ingrédients avec la vinaigrette et déguster !