



Salades

Salade de betteraves et petites fèves aux herbes



25 min **15 min** **10 min** **0** **166**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

Salade

1 Betterave(s) rouges(s) cuite(s)

100 g **Fèves**

100 g **Pousses d'épinard**

6 feuille(s) **Persil plat**

6 feuille(s) **Basilic**

6 feuille(s) **Cerfeuil**

6 feuille(s) **Menthe fraîche**

1 **Sel**

Sauce

1 c. à soupe **Huile d'olive**

1 c. à soupe **Vinaigre
balsamique**

1 c. à soupe **Vinaigre de
vin blanc**

1 c. à soupe **Crème
liquide (fleurette)**

1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Commencer par faire cuire les fèves préalablement épluchées, ce qui veut dire qu'il faut enlever les cosse mais aussi la peau qui entoure les fèves.
- 2 Pour les faire cuire, faire chauffer une petite casserole d'eau salée, y jeter les fèves et les laisser cuire 5 petites minutes, il faut goûter régulièrement, elles doivent être cuites et rester encore croquantes.
- 3 Passer rapidement sous l'eau froide et égoutter bien afin de stopper la cuisson des fèves.
- 4 Tailler la betterave crapaudine en fines lanières.
- 5 Les crapaudines sont des betteraves de forme allongée, il est également possible d'utiliser de simples betteraves.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Dans un bol, réparer la sauce en mélangeant l'huile d'olive et les vinaigres, ajouter la crème, du sel puis mélanger rapidement à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 3

Dressage de la salade

- 1 Poser les pousses d'épinard sur un plat de service, utiliser un plat assez grand pour ne pas être obligé de trop tasser cette salade.
- 2 Ensuite alterner des herbes, la betterave, des herbes, les fèves et quelques herbes pour finir.
- 3 Verser la sauce, mélanger seulement au moment de servir.