

Recette pour 1001 salades complètes

(et 1 exemple concret)

Ingrédients pour 4 personnes

une base salade (mâche, scarole, frisée)	4 endives
une légumineuse	100g de pois chiches
une céréale	100g de pâtes complètes
un ou deux légumes	2 carottes râpées, 2 avocats en dés et 1 betterave en fines lamelles
sel, poivre	1 pincée de chaque
de l'huile	4 CàS d'huile de colza
du vinaigre	2 CàS de vinaigre balsamique
des aromates et des épices	1 pincée d'origan
des graines (sésame, lin, tournesol, ...)	
des bulbes (le plus souvent de l'échalote)	2 belles échalotes et une gousse d'ail finement coupées
un fruit	1 pomme coupée en dés
des dés de fromage	
de la levure de bière	2 CàS environ



Préparation :

Mettez à tremper les légumineuses la veille (optionnel mais plus digeste).
Faites cuire les légumineuses, les céréales, et les légumes qui doivent l'être (on peut imaginer ajouter des pommes de terre en rondelles par exemple), puis laissez-les refroidir (pas obligatoire, une salade tiède l'hiver est assez agréable).

N'hésitez pas à préparer les légumineuses, céréales et légumes un ou deux jours avant selon votre emploi du temps.

Mélangez le tout dans un grand saladier.

Salez et poivrez à votre convenance.

