

Chou-fleur rôti, pomme verte, concombre, yogourt aux herbes et graines de tournesol |

Recette pour 4 personnes

Description

Salade fraîcheur avec du chou-fleur rôti au four, des pommes vertes et du concombre. Le tout servi avec un yogourt à l'aneth, ciboulette et basilic.

L'astuce du chef

Pour encore plus de fraîcheur dans votre salade, vous pouvez mettre du chou-rave, du fenouil ou bien du céleri.

Ingrédients

Salade

- 250 Gr Chou-fleur
- 200 Gr Concombre anglais
- 1 Unité(s) Pomme granny smith
- 0.50 Unité(s) Citron
- 1 Pincée(s) Piment d'espelette
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Yogourt

- 125 Ml Yogourt nature 2%
- 5 Branche(s) Aneth
- 5 Feuille(s) Basilic
- 10 Brin(s) Ciboulette
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Garniture

- 4 Cuil. à soupe Graines de tournesol
- 4 Unité(s) Radis
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **40 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Taillez le chou-fleur en petits bouquets. Coupez le concombre et la pomme verte en dés. Zestez et pressez le citron. Ciselez toutes les herbes et ajoutez-les au yogourt. Passez les graines de tournesol au four pour 3 minutes. Taillez finement les radis à la mandoline et mettez les tranches dans de l'eau glacée.

Salade

Arrosez les bouquets de chou-fleur d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez-les. Cuire une trentaine de minutes au four, jusqu'à ce qu'ils aient une belle coloration. Une fois refroidis, mélangez-les avec le

concombre et la pomme verte. Assaisonnez avec le citron et le piment d'Espelette.

Dressage

Commencez par répartir le yogourt dans le fond de vos assiettes, séparez ensuite la salade et dressez-la à l'aide d'un emporte-pièce. Garnissez le tout avec les copeaux de radis et les graines de tournesol.

Bon appétit!