

Salade de betterave jaune, bok choy, vinaigrette à la lime et huile de sésame |

Recette pour 4 personnes

Description

Une salade composé de légumes cuits et crus assaisonnée d'une vinaigrette aux parfums d'Asie.

L'astuce du chef

Cette recette est parfaite comme accompagnement de viande grillée.

Ingrédients

Salade

- 2 Unité(s) Bok choy
- 100 Gr Céleri
- 100 Gr Poivron rouge
- 200 Gr Betteraves jaunes
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 2 Cuil. à soupe Oignon frit

- Sel et poivre

Vinaigrette

- 10 Ml Huile de sésame grillé
- 10 Ml Jus de lime
- 10 Ml Tamari
- 10 Ml Moutarde de dijon
- 30 Ml Huile de canola
- 1 Cuil. à thé Zeste(s) de lime

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre à **0 F°**

Mise en place

Pelez et taillez la betterave jaune en julienne, puis faites-les blanchir dans une chauffante salée. Faites attention de ne pas trop la cuire.

Émincez finement le bok choy et l'oignon vert.

Taillez en julienne le poivron ainsi que le céleri.

Vinaigrette

Mélangez tout les ingrédients et réservez.

Dressage de l'assiette

Mélangez les légumes dans la vinaigrette sauf les oignons frits et l'oignon vert.

Déposez la salade dans vos assiettes et garnissez avec les oignons frits et l'oignon vert.

Bon appétit!