

Salade printanière

asperges vertes



Cuisson:
20 min



Prépa:
15 min



4 p.



Végé

200gr de millet
Curcuma en poudre
1/2 tête d'ail nouveau
1 botte de radis
1 botte d'asperges vertes
1 courgette
1 concombre
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de persil
1 chou pointu
Vinaigre de cidre non pasteurisé
Huile d'olive vierge
Huile de colza
Graines de carvi et de fenouil
Poivre long, poivre noir et poivre rose
Fleur de sel, citron,

1. Rincez le millet jusqu'à ce que l'eau soit claire puis cuisez-le avec l'ail frais émincé (et non pelé) et 1 càc de curcuma.
2. Lavez puis coupez en brunoise la courgette et le concombre séparément. Mélangez la courgette avec un peu de poivre rose et 1 càs de colza. Mélangez le concombre avec le poivre noir moulu (mais sans sel pour éviter le dégorgeant).
3. Lavez et coupez les radis en fines rondelles et mélangez-les dans un bol avec l'aneth émincé. Ciselez très finement le chou (2mm de large) et mélangez-le dans un bol avec 1 càs de graines de carvi et 2 càs d'huile d'olive.
4. Coupez les pieds des asperges puis coupez les tiges en morceaux de 3 cm de long, gardez les têtes. Cuisez les morceaux (sans les têtes) à la vapeur pendant 3 minutes puis rajoutez les têtes pendant 3 minutes.
5. Mélangez dans un bol 3 càs d'huile de colza et 3 càs d'huile d'olive, ajoutez 1 à 2 càs de vinaigre de cidre et le jus d'1/2 citron. Ajoutez du poivre noir et de la fleur de sel.
6. Mélangez le tout. Servez immédiatement.

Variantes

Remplacez le millet par de l'épeautre ou du sarrasin. Utilisez des légumes de saison et changez les épices, Faites-vous confiance!

Nutri

Le millet est une céréale sans gluten, qui cuit très rapidement.

