La salade de roquette et petits légumes à la marocaine

Les ingrédients pour 2/3

- 100 grs de roquette
- 200 grs de betteraves rouges bio
- 150 grs de carotte bio
- 1 oignon bio
- 20 grs de couscous
- sel poivre
- 1 cc de curry et 1 cc de paprika
- huile et vinaigre balsamique
- et si vous aimez quelques raisins secs et en saison on peut ajouter 150 grs de chou fleur



En amont du dressage

On fait cuire la betterave à l’eau jusqu’à ce qu elle soit tendre de 30 à 60 minutes selon la taille, on prépare le couscous, on fait dorer l’oignon ciselé à la poêle et on émince avec un éplucheur la carotte.

On mélange l’huile, le vinaigre, le sel, le poivre, le curry et le paprika pour l’assaisonnement.

Voilà, on dresse joliment, on assaisonne, et on se régale !

