La salade mixte bio chou betterave carotte et coriandre

Les ingrédients pour 2

1/4 de chou blanc 250 grs
125 grs de carottes
1 petite betterave 100 grs
1 gousse d'ail
de la coriandre
1 citron
1cc de gingembre et de curcuma
des graines de sésame
sel poivre

Préparation 15 mins Cuisson 0 mins. Difficulté 1





On épluche et on râpe finement

…la betterave bio, le chou bio et les carottes bio. Une trilogie de légumes bio colorée.

On mélange l’ensemble et c’est presque déjà prêt.

On prépare l’assaisonnement.

On presse le jus d’un citron, qu’on mélange à un filet d’huile. On y ajoute sel, poivre, gingembre, curcuma et coriandre ciselée.

On émulsionne, on goûte, et on ajuste, pour un juste niveau d’acidité et d’épices.





On verse l’assaisonnement sur le mélange de crudités bio, on en imprègne bien l’ensemble .

On dépose quelques feuilles de coriandre et graines de sésame, sur le dessus pour le plaisir de yeux et on apprécie en accompagnement de plat.