

Salade de Sarrasin aux choux (pour 4 personnes)

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- environ 200g de sarrasin cru (pour obtenir 400g cuit)
- 1 échalote
- 1/8 de chou rouge + 1/8 de chou blanc
- 2 carottes
- 1 càs d'huile de sésame
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de moutarde
- du persil ciselé et du poivre

Préparation :

1. Faire cuire le sarrasin dans une casserole d'eau bouillante (comme pour la cuisson des pâtes ou du riz) pendant environ 10 minutes afin qu'il reste un minimum croquant. Egoutter puis laisser refroidir.
2. Ensuite, préparer les légumes: laver et éplucher les carottes. Laver les choux. Râper l'ensemble des légumes (carottes, chou rouge et chou blanc)
3. Préparer la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, l'échalote ciselée finement, le persil haché, le poivre et la moutarde.
4. Mélanger tous les ingrédients pour constituer la salade: le sarrasin avec les légumes crus et la vinaigrette puis déguster ! Bon appétit !

