

Salade de Betterave aux 5 herbes

Ingrédients pour 5 parts

- 300 gr de Betterave cru
- 1/4 bouquet d'estragon
- 1/2 bouquet de basilic
- 1/3 de bouquet d'aneth
- 1/3 de bouquet de persil plat
- 1/3 de bouquet de coriandre
- 30 gr d'amandes effilées
- 4 cc de graines de sésame
- 45 gr de graines de courge
- 1 citron

- 80 ml d'huile d'olive
 - 2 cc de sel
 - 1 cc de poivre moulu
- * cc = cuillère à café
* cs = cuillère à soupe

Préparation

1. Éplucher puis râper les betteraves à la râpe large
2. Faire revenir (dorer) les amandes, les graines de sésame et graines de courge à la poêle à sec
3. laver et effeuiller les herbes puis les hacher grossièrement
4. Laver puis zester la moitié du citron
5. presser le citron
6. Mettre tous les ingrédients ensemble sauf les graines toastées
7. Intégrer les graines toastées juste avant de servir.

Taboulé Persil Orge Feta

Ingrédients (6 personnes):

- 60gr orge perlé
- 150gr de feta
- 20ml huile d'olive
- 1,5 cc coriandre poudre
- 1cc Za'atar
- 1,5 cc cumin poudre
- 1,5cc de 4 épices
- 50gr de persil
- 1/2 botte d'oignon frais

- 1 gousse d'ail
 - 30gr graines de tournesol
 - 1 citron
- * cc = cuillère à café
* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Faire cuire l'orge perlé dans un grand volume d'eau.
2. Mélanger la feta avec l'huile d'olive + le za'atar, le cumin et la coriandre. Laisser le mélange de côté.
3. Torrifier les graines de tournesol la poêle.
4. Hacher l'oignon frais, le persil et l'ail. Ajouter le 4 épices et le jus de citron.
5. Verser le mélange dans l'orge cuit, ajouter les graines de tournesol .
6. Mélanger le tout et servir bien frais.

Les incroyables pommes de terre en salade

Ingrédients pour 6 personnes

- 1,5kg pommes de terre
- 1 Échalote
- 2 CS Huile d'olive
- 1 CS Huile de tournesol
- 1 cc de cumin poudre
- sel et poivre
- 20gr persil
- demi citron confit haché

- 80 gr d'olives noires dénoyautés
- 1 cc curcuma poudre
- 20gr de petit pois

* cc = cuillère à café
* cs = cuillère à soupe

Préparation

1. Couper les pommes de terre en dès et les faire cuire dans l'eau avec une cuillère à café de curcuma.
2. Hacher l'échalote, le persil et le citron confit ensemble
3. Ecosser les petits pois et les verser au fond du saladier
4. Verser les pommes de terre chaudes sur les petits pois puis ajouter l'ensemble des ingrédients et mélanger.
5. Servir chaud où tiède

Salade concombre turque

Ingrédients (5 personnes):

- 350g de concombre
- 10cl de yaourt
- 30g de menthe fraîche
- 5g de menthe séché
- 3cl d'huile d'olive
- 15ml de mélisse de grenade
- 3g de piment doux concassé
- 3g de sel

Préparation :

1. Découper les concombres en dès
2. Mélanger tous les autres ingrédients pour en faire une sauce
3. Incorporer les dés de concombres dans la sauce.
4. Servir frais.

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Salade de fruits rouges basilic

Ingrédients (5 personnes):

- 300g fraises
- 250g framboises
- 100g cassis
- 10g basilic

Préparation :

1. Découper les fraises en quarts
2. Hacher le basilic grossièrement
3. Mélanger le tout
4. Servir frais