Salade de bouilli avec légumes d'hiver et millet

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 25 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g	bouilli de bœuf suisse (cuit)
300 g	carottes
300 g	carottes jaunes
300 g	panais
6 branches	thym
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
50 g	graines de courge
200 g	millet
2 bouquet	persil plat
2 cc	miel
2 cs	moutarde à gros grains
6 cs	vinaigre balsamique
4 cs	huile de colza pressée à froid

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

737	kcal
32 g	de protéines
59 g	de glucides
40 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Cuits à la vapeur au lieu de rôtis

Au lieu de rôtir les légumes, on peut les cuire doucement à la vapeur pendant environ 8 minutes. Ne pas mettre d'huile dans ce cas.

Préparation

1 Peler les deux sortes de carottes et les panais et les couper en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Mettre les légumes sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Effeuiller le thym, l'ajouter avec l'huile, saler et poivrer le tout et mélanger. Cuire les légumes pendant 35 minutes dans le four à air chaud préchauffé à 180° C (200° C chaleur supérieure/inférieure).

2 Faire griller les graines de courge dans la poêle. Cuire le millet jusqu'à ce qu'il soit juste tendre, l'égoutter et le laisser refroidir. Hacher le persil. Pour la sauce, mixer ensemble le miel, la moutarde, le vinaigre et l'huile, saler et poivrer.

3 Découper le bouilli en dés de 1 cm. Mélanger tous les ingrédients préparés et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Verser la salade dans des récipients et la réserver au frais jusqu'au repas.