


Salade de bouilli avec légumes d'hiver et millet



La différence est là.

 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. Effeuille 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.