Salade de bouilli avec légures d'hiver et millet



Mon choix.

:3

Durée totale: 45 min

Temps actif: 25 min

4

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g bouilli de bœuf suisse (cuit)

300 g carottes

300 g carottes jaunes

300 g panais6 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 millet2 bouquet persil plat

2 cc miel

2 cs moutarde à gros grains6 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

 \mathbb{F}

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

- 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).
- 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.





Mon choix.

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.

