



L'ENTRÉE

LA SALADE DE POMMES DE TERRE DE LÉO



★★★★★ (25)

ENV. 40 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Salade

- 300 g** de pommes de terre à chair ferme
- 1** petite carotte
- 100 g** de pointes d'asperges
- 1** oignon de printemps avec les fanes
- 120 g** d'edamames épluchés/cuits
- 30 g** de graines de grenade
- 1** Cicorino rosso
- 5** tomates cerises

Sauce

PRÉPARATION

- 1** Faire cuire les pommes de terre et les laisser refroidir.
- 2** Couper les asperges en morceaux de 1cm, couper finement l'oignon de printemps avec les fanes et faire revenir brièvement dans un peu d'huile d'olive.
- 3** Éplucher la carotte et la couper en petits morceaux.
- 4** Mélangez les ingrédients de la sauce. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les ajouter à la sauce. Ajouter les asperges, oignon de printemps, la carotte, les edamames et la grenade et bien mélanger et verser dans un saladier.
- 5** Garnir avec le cicorino rosso, de graines de grenade et les tomates cerises ainsi qu'à volonté avec des fleurs séchées comestibles.

ASTUCE

Bon à savoir : La pomme de terre est riche en amidon. Lorsqu'on la laisse refroidir, de l'amidon dit résistant se forme. Les pommes de terre froides constituent par conséquent un aliment sain et naturel idéal pour les bactéries intestinales. Un bon climat de bactéries intestinales est important pour assurer le fonctionnement du système immunitaire.

- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 cs de mayonnaise végétale
- 1 cc de moutarde
- 1 cc de condiments sans exhausteurs de goût, sel de Saponi (100% végétal, extrait de levure, sucre)
- 1 cc d'herbes aromatiques mélangées moulues
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs d'eau