



A midi ou le soir, faites-en tout un plat!

Salade de légumes d'hiver

Mise en place et préparation:
env. 30 min

Cuisson au four: env. 30 min

Plat principal pour 2 personnes

300g de pommes de terre bleues (p. ex. bleues de Saint-Gall), en quartiers

200g de betteraves rouges crues, en dés d'env. 1 cm

200g de carottes, coupées en deux dans la longueur, en morceaux

200g de céleri-rave, en bâtonnets d'env. 5 mm d'épaisseur

1 oignon rouge, en quartiers

1 gousse d'ail, coupée en deux

½ c. s. d'huile de colza

½ c. c. de fleur de sel

un peu de poivre

1 orange bio, zeste râpé et 3 c. s. de jus

1 c. s. de vinaigre de vin blanc

2 c. s. d'huile de colza

2 c. s. de persil, ciselé

1 c. c. de fleur de sel

un peu de poivre

60g de sbrinz

1. Mélanger dans un grand bol les pommes de terre et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.
2. **Cuisson:** env. 30 min au milieu du four préchauffé à 200° C, retirer.
3. Mélanger le zeste d'orange et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris. Ajouter les légumes, mélanger, répartir tiède sur des assiettes, émincer le sbrinz à la mandoline par-dessus.

Suggestion: remplacer les pommes de terre bleues par des pommes de terre grenailles.

Portion:

466 kcal, lip 26g, glu 41g, pro 15g

VÉGÉ FIT