



SALADE ARC-EN-CIEL

INGRÉDIENTS

- 250 g de carottes, épluchées et coupées en tranches de 1 cm
- 370 g de chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 285 g de brocoli, coupé en petits bouquets
- 225 g de poires, évidées et coupées en morceaux de 1 cm
- 250 g de betteraves, épluchées et coupées en morceaux de 1 cm
- 100 g d'huile d'olive
- 30 g de vinaigre de cidre de pomme
- 1 mangue mûre, pelée et tranchée
- Jus d'un citron vert
- 1 échalote, pelée et émincée finement
- 1 cuillerée à café de sel
- ½ cuillerée à café de poivre du moulin
- 30 g de coriandre, hachée finement

PRÉPARATION

1. Mélangez dans le grand saladier les carottes, le chou-fleur, le brocoli, les poires et les betteraves préparés.
2. Pour la vinaigrette : mettez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, la mangue, le jus de citron vert, l'échalote, le sel, le poivre et la coriandre dans un robot ou un blender. Actionnez 5 ou 6 fois pour mélanger. (Si vous n'avez pas de robot ou de blender, écrasez la mangue dans le saladier moyen jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse. Puis, ajoutez les autres ingrédients de la vinaigrette en fouettant jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés).
3. Versez la vinaigrette sur la préparation de légumes, mélangez bien et servez..