

SALADE COLORÉE ET TOAST DE MAROILLES

La salade colorée peut être adaptée en toutes saisons, avec des légumes râpés crus.



Accompagné d'un adulte

PARTS



PRÉPARATION



CUISSON



Matériel :

Planches à découper, couteaux, râpes, bol, saladiers, four, économe, casse-noix, papier cuisson



LES INGRÉDIENTS

1 chou blanc
4 carottes
1 betterave cuite
2 carottes
2 pommes
Une dizaine de noix
1 baguette
1 Maroilles (750g)

Graines de cumin

Pour la vinaigrette :

Huile d'olive
Vinaigre de cidre
Moutarde
Sel, poivre

LES ÉTAPES



Étapes : [1] [2] [3] [4] [7] [8] & [11]

1. Eplucher les carottes et les laver.
2. Eplucher les pommes, les couper en dés et les réserver dans du jus de citron.
3. Laver le chou. Le râper.
4. Râper les carottes et la betterave.
5. Ouvrir les noix et les concasser en les écrasant dans les mains.
6. Mettre dans un saladier : les légumes râpés, les dés de pomme et les noix concassées ; mélanger.
7. Couper la baguette en tranches.
8. Couper le maroilles en deux, puis chaque demi-maroilles en tranches fines.
9. Sur chaque tranche de baguette, poser une petite tranche de maroilles. Il faut mieux que le maroilles ne dépasse pas trop de la tranche de pain.
10. Saupoudrer les toasts de graines de cumin.
11. Passer au four pendant 10/15 minutes jusqu'à ce que le Maroilles soit fondu.
12. Préparer la vinaigrette : dans un bol mélanger 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, une cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût

