



Salade hachée d'hiver

Colorée, croquante et garnie d'une vinaigrette vive, cette savoureuse salade est le début d'un repas de fête saisonnière.

Donne 8 portions

Ingrédients

1 lb de betteraves dorées moyennes
1/2 pain au levain, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 cœurs de laitue romaine, hachés
1 concombre anglais, tranché
1/4 petit chou rouge, râpé
1/2 tête de chou-fleur, haché finement
1/4 tasse de graines de tournesol grillées
1/2 tasse de vinaigrette de jus de cuisson
Sel et poivre, au goût

Pour la vinaigrette :

2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 échalote, hachée
3/4 tasse de jus de cuisson (de dinde rôtie, de poulet, etc. – ou remplacer par du bouillon)
2 c. à soupe de ciboulette fraîche
1/2 c. à thé de moutarde Dijon
Pincée de sucre
Sel et poivre, au goût

Étapes

1. Préchauffer le four à 425 degrés F. Envelopper les betteraves dans du papier d'aluminium et cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient facilement percées avec un couteau (35 à 45 minutes). Une fois refroidi, peler et couper en quartiers.
2. Mélanger le pain et l'huile sur une plaque à pâtisserie et disposer en une seule couche. Assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés (8 à 10 minutes).
3. Dans un grand bol, mélanger la laitue romaine, le chou, le chou-fleur, les concombres, les graines de tournesol, les betteraves et le pain grillé. Ajouter la vinaigrette et mélanger pour enrober le soir. Assaisonner avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire.
4. Pour faire de la vinaigrette : Fouetter ensemble le vinaigre et l'échalote dans un bol. Laisser reposer pendant 10 minutes. Ajouter et fouetter les jus de cuisson, la moutarde et le sucre. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Informations nutritionnelles

106 calories | 10 g glucides | 7 g lipides | 1 g gras saturés | 4 g fibres | 2 g de protéines | 351mg de sodium | 6 g de sucre

Source : www.countryliving.com