

Recette de l'émission «Au secours, je cuisine» avec Philippe Berthoud

Salade de légumes d'hiver

sur lit de quinoa citronné, accompagnée de sa sauce aigre-douce

Ingrédients pour 4 personnes

... pour la sauce:

- le jus de 3 citrons verts
- 4 c. à s. de miel
- sel, poivre
- 120 ml env. d'huile d'olive

... pour la salade

- 1 tasse de quinoa
- 2 tasses de bouillon de légumes
- le zeste d'1 citron bio
- 4 f. de basilic finement émincées
- 3 radis
- 2 betteraves, 1 jaune et 1 rouge
- 1 branche de céleri
- 8 mini-carottes
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de beurre
- sucre, sel
- 1/4 de grenade
- Quelques feuilles de menthe pour la décoration

Préparation

Pour la sauce, mélanger le jus de citron vert et le miel, puis assaisonner avec du sel et du poivre. Emulsionner l'huile d'olive ou passer au mixeur.

Laver les carottes, les plonger dans de l'eau bouillante pendant 8 minutes env. pour qu'elles restent croquantes et les égoutter. Dans la même casserole, chauffer l'huile d'olive et le beurre, y jeter les carottes et assaisonner avec un peu de sucre et de sel.

Cuire le quinoa dans le bouillon et laisser frémir doucement pendant 12 min. Retirer la casserole du feu et réserver 5 minutes env. Ajouter le zeste de citron et les feuilles de basilic émincées.

Couper en fines tranches les betteraves, le céleri et les radis et mélanger avec la sauce. Disposer le quinoa dans 4 assiettes et dresser par-dessus les légumes. Décorer avec la menthe et arroser d'un filet de sauce.

Plus de recettes sous:

www.journaldujura.ch/berthoud

Emission du 22.01.2016 sur TeleBielingue

Rediffusion la semaine qui suit, du lundi au vendredi entre 14h et 16h ou entre 18h et 18h30, ou via Live-Player, sur www.telebielingue.ch, Facebook et sur les services de TV-Online comme Zattoo, Wilmaa, etc.

