

CHOU-FLEUR ET MACHE A LA CREME CITRONNEE

Cette salade rafraîchissante, mêlée de chou-fleur et de mâche à la crème citronnée, associe un légume cru et l'autre cuit vapeur. Un duo légumier qui permet d'adoucir le goût fort du chou-fleur, d'une bonne qualité satiétogène.

1 chou-fleur
500 gr feuilles de mâche
1 Citron (s)
1 brique crème végétale
assaisonnement



🕒 15 minutes
🔥 5 minutes
🍴 2-3 portions



1. Laver un petit chou-fleur



2. Laver une bonne quantité de salade mâche et bien débarrasser des résidus terreux.



3. Cuire le chou-fleur à la vapeur (3 minutes suffisent car il doit rester un peu ferme pour ne pas s'écraser dans la salade)



4. Séparer en bouquets de petites tailles une fois le chou-fleur refroidi



5. Couper la base des feuilles de mâche (si elles sont longues et volumineuses comme ici - mâche Bio)



6. Rincer encore une fois les feuilles obtenues, à l'eau claire



7. Mélanger avec le chou-fleur refroidi



8. Préparer une sauce saladette : à base d'un jus de citron et son zeste; Mélanger ensuite avec une crème végétale (riz, soja, amande...)



9. Aromatiser la sauce blanche citronnée obtenue, avec un peu de sel, poivre, persil...



A consommer sans modération.

10. Mélanger le tout.