

SALADE AUX CÉBETTES ET GRAINES GERMÉES SAUCE CAJOU BADIANE

Pour apprécier le parfum des cébettes jusqu'au bout de leur tiges, faire le plein de vitamines, minéraux et bon acides gras des olives. La vinaigrette cajou sublime la recette, avec son infusion de badiane pour une digestion optimisée.

BASE DE LEGUMES

3-4 cébettes

100 gr jeunes pousses de salade

3 Pommes de terre

50 gr graines germées

1 bol olives dénoyautées

VINAIGRETTE

2 càs purée de cajou

SALADE COMPOSÉE

2 càs vinaigre de cidre

4 étoiles badiane

assaisonnement (sel poivre)

1 càc gingembre

1 càc ortie piquante



15 minutes



2-3 Portions



1. Laver et ciseler les cébettes entières (oignons + tiges vertes)



2. Ajouter les pommes de terres cuites vapeur, taillées en petits dés



3. Ajouter les graines germées taillées pour faciliter le mélange



4. Ajouter les olives mélangées (vertes/noires) coupées en rondelles



5. Enfin, ajouter les jeunes pousses de salade verte



6. Verser une vinaigrette par dessus - Voir la recette de vinaigrette ci-dessous



7. Mélanger et garder au frais



8. Servir

VINAIGRETTE



9. Faire infuser des étoiles de badiane qui ont la propriété de faciliter la digestion, en particulier intestinale (réduit les ballonnements) : 5 minutes pendant l'ébullition puis au moins 10 minutes d'infusion



10. Une fois l'infusion concentrée, laisser refroidir



11. Dans un bol, ajouter cette infusion à de la purée de cajou (qui remplacera l'huile) et bien diluer la crème pour un mélange laiteux



12. Ajouter les épices (ortie piquante, gingembre...) et un peu de sel



13. Ajouter du vinaigre de cidre (ou du jus de citron)



14. Bien mélanger. Si la vinaigrette est trop fluide on peut toujours l'épaissir avec de la gomme de guar, des graines de chia ou autres graines mixées.