



CHOU RAVE EN SALADE AUX GRAINES DE TOURNESOL

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bulbe de chou rave
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de vinaigre de cidre/xérès
- Fleur de sel
- poivre du moulin
- Persil plat ou frisé
- 1 CS de graines de tournesol ou graines de courges ou sésames

Mode opératoire

1. Peler le chou rave et le râper avec une râpe.
2. Assaisonner avec le reste des ingrédients.

Vous pouvez ajouter des raisins sec et un peu de miel dans la vinaigrette pour les amateurs du saler/sucrer

SALADE AU CHOU RAVE, BOULGOUR (MAGASIN BIO) ET LENTILLES CORAIL (MAGASIN BIO) CRUES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou rave
- 2 verre de lentilles corail
- 1 verre de boulgour
- quelques graines germées pour la décoration

Pour la sauce

- 2 càs d'huile de noix
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de curcuma en poudre

Mode opératoire

1. Faire tremper les lentilles une nuit dans un récipient avec de l'eau initialement tiède. (Les lentilles sont prêtes lorsqu'elles commencent à s'ouvrir légèrement pour laisser apparaître les prémices d'un germe) (Ici il ne s'agit pas de faire des graines germées).

Les mettre à égoutter dans une passoire

Préparer le boulgour : le faire cuire dans 2 fois son volume d'eau (1 verre de boulgours = 2 verres d'eau).

Eplucher la peau du chou rave et le râper

Préparer la vinaigrette mélangeant tous les ingrédients. Saler, poivrer

Dresser l'assiette en mélangeant les lentilles et le boulgour et répartir le chou rave sur le dessus puis parsemer de quelques graines germées.

Pour information, les tiges et feuilles du chou rave se consomment également. Voici un lien avec des idées.

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-chou-rave-choix-preparation-conservation-cuisson-idees-recettes-50210856.html>