



Salade colorée au sarrasin

Apport en fer : Total 21.13 mg – Par personne : 5.2 mg

Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

| | |
|---|--------------------------------|
| 150 g de sarrasin | 80 g de tomate séchée |
| 150 g d'avocat (chair) | 40 g de sésame complet grillé |
| 150 g d'épinards frais (jeunes pousses) | 3 CS huile de colza ou d'olive |
| 150 g de concombre | 2 CS de jus de citron |
| 150 g de poivron rouge | 1 bouquet de menthe |
| 1 pomme acide | Sel, poivre |
| 150 g de fêta | |

Temps de préparation

30 minutes

Étapes de préparation

Cuire le sarrasin dans de l'eau salée (env. 10 minutes), égoutter et refroidir.

Couper les légumes, l'avocat, la fêta, la pomme et les tomates séchées en dés.

Mettre le tout dans un saladier et assaisonner avec l'huile, le jus de citron, sel et poivre et réserver au frais.

Griller à sec dans une poêle le sésame, refroidir.

Ciseler les feuilles de menthe.

Laver et essorer les épinards.

Incorporer au dernier moment les feuilles d'épinards, la menthe et les graines de sésame et servir.

Astuces & conseils

La pomme peut être remplacée selon la saison par de la grenade, du pamplemousse ou un fruit de saison plutôt acide.