

Salade de navets boule d'or râpés (en sucré/salé)

Bonjour à tous,

Le temps printanier (et une certaine gourmandise du week-end qu'il ne faut pas trop itérer :p) me donne envie de partager avec vous cette idée recette que j'ai découverte il y a peu.

Sans doute avez-vous repéré que les légumes anciens ont la côte ces dernières années : butternut, panais, rutabaga, ils redeviennent savoureux et gourmands. J'ai tenté d'en cuisiner beaucoup, mais il y en a un que je n'avais que peu expérimenté : le navet boule d'or. Ces congénères laissant mes gourmands de marbre, je n'ai pas voulu prendre de risque.

Cependant, tout dernièrement, en passant au primeur, j'ai aperçu qu'il était conseillé de le déguster cru en salade. Ah ?! Beau temps, belles températures, des envies de salade mais pas encore de légumes de saison, il ne m'en a pas fallu plus pour me laisser tenter. J'ai opté pour préparer une salade « en sucré salé » avec des carottes, des pommes, des amandes pour le croquant, mon adorée vinaigrette balsamique..

Vous comprendrez bien que si je présente l'idée, c'est car je l'ai adorée : la salade est douce, savoureuse, originale, pleine de croquant et à la fois fondante en ayant blanchi les légumes. Bref, elle agrmente mes semaines depuis quand je souhaite un peu de fraîcheur.

Voici la recette, en espérant qu'elle vous plaise aussi ☐



Recette : Salade navets boule d'or râpée (sucré salée)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes, en entrée

- 3 navets boule d'or
- 3 carottes
- 1 petite pomme
- 1 bonne poignée d'amandes effilée
- Quelques poignées de jeune pousses (roquette, betterave, etc).

Vinaigrette balsamique :

- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- sel, poivre

Réalisation.

- Lavez et épluchez, et retirez le trognon des navets boule d'or et des carottes. Râpez les navets et carottes.
- Faites bouillir une casserole d'eau bouillantes puis faites blanchir une 10-20s les navets et carottes râpées. Cela les attendrira. Égouttez et réservez dans un saladier.
- Lavez la pomme, épluchez, retirez le trognon puis coupez en petits dés. Ajoutez avec les navets/carottes. Ajoutez également les amandes effilées.
- Lavez les jeunes pousses et gardez les séparées.
- Préparez la vinaigrette en fouettant vivement vinaigre, huile, sel et poivre.
- Mélangez la vinaigrette aux légumes, puis réservez au frais.

Servez cette salade navets boule d'or râpés pas trop froide, en l'accompagnant des jeunes pousses ou de mesclun.

Je propose cette recette pour cuisinons de saison / Mars 2017 avec le navet boule d'or :

SUR CUISINE DE GUT



Mots clés: [defi sucré salé](#) , [salade](#) , [entrée](#), [sucré-salé](#),[entrée](#), [cuisine végétarienne](#), [navet](#), [navet boule d'or](#), [carotte](#),__