ENTRÉE

Salade de panais

Durée total réalisation : 15 mn

- Temps préparation : 15 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : mn

Ingrédients (pour 4) :

- 2 petits panais
- 50 g de jeunes pousses de salade (mesclun, mâche, épinards…)
- 1 cs de graines de tournesol
- 2 cs de parmesan râpé ou en copeaux
- 1 cs de câpres au vinaigre
- jus de citron

Vinaigrette:

- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'huile de colza
- 1 cc de jus de citron
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Étape 1

Eplucher et laver les légumes.

Étape 2

Râper le panais et le placer dans un saladier.

Étape 3

Verser la vinaigrette et mélanger.

Étape 4

Faire revenir les graines de tournesol dans une poêle quelques minutes (facultatif).

Étape 5

Parsemer la salade des graines de tournesol, des câpres et du parmesan.

Étape 6

Mélanger juste avant de servir.