

Salade pois-cassés et betterave

Ingrédients : pour environ 6 pers. (50 g de salade / pers.)

- 200g de pois cassés cuits (environ 100 g secs)
- 100g de betterave rouge crue, râpée
- 20g de graines de tournesol

Vinaigrette :

- 1 jus de citron ou 2 c. à s. de vinaigre
- 6 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 échalote
- sel, poivre

Préparation :

- Éplucher la betterave, la râper, et la mettre dans un petit bol.
- Mettre les graines de tournesol dans une petite poêle à feux doux pour les faire griller, environ 10mn.
- Préparer dans un petit saladier une vinaigrette avec une pincée de sel, le vinaigre ou le citron, la moutarde, l'huile de tournesol et le poivre. Ajouter l'échalote après l'avoir ciselée finement.
- Assaisonner à part la betterave râpée avec une partie de la vinaigrette.
- Mettre les pois cassés dans le saladier avec le reste de vinaigrette. Bien remuer. Rectifier l'assaisonnement à votre goût.
- Servir en mettant dans chaque assiette un peu de pois cassés, de la betterave et des graines grillées.