

Starfrit : Salade étagée aux saveurs végétariennes, tout en fraîcheur

Recette pour 4 personnes

Description

Aucun mal à transporter cette salade végétarienne sur le lieu de votre travail, pour un lunch tout en santé, grâce au **boîte à lunch en verre de Starfrit**.

L'astuce du chef

Prévoyez de cuire votre orge en début de semaine, cela peut vous servir dans une salade ou réchauffé, pour accompagner une protéine.

Ingrédients

Garnitures de la salade

- 1 Unité(s) Pomme verte
- 2 Casseau(x) Tomates cerises
- 1 Unité(s) Concombre
- 2 Unité(s) Poivron jaune
- 15 Brin(s) Ciboulette
- Sel et poivre

Orge perlé

- 1 Tasse(s) Orge perlé
- 1 Litre(s) Bouillon de légumes
- Sel et poivre

Vinaigrette

- 1 Tasse(s) Yogourt grec nature 0%
- 1 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 3 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique blanc
- 0.25 Tasse(s) Graines de citrouille
- 3 Cuil. à soupe Eau
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 1 Unité(s) Zeste(s) de lime
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **20 mins**

Mise en place

Lavez les légumes et les fruits, séchez-les dans un linge.

Épépinez les poivrons, coupez-les en lanières. Coupez les pommes vertes en brunoise (petits cubes), passez-les dans un peu de jus de citron.

Coupez les tomates cerises en deux. Coupez le concombre en rondelles.

Réservez tous les légumes dans le frigo une fois transformés.

Cuisson de l'orge

Dans la casserole de bouillon, portez l'orge à ébullition, couvrez, baissez le feu, laissez mijoter 1 heure environ. Une fois bien tendre, égouttez-le et réservez-le.

Vinaigrette

Mélangez dans un bol tous les ingrédients qui composent la vinaigrette, assurez-vous d'un bon assaisonnement.

Montage dans la bote

Déposez au fond de la boîte un beau tapis d'orge perlé, ensuite, successivement, déposez joliment chaque légume et fruit en alternant les couleurs.

Versez dessus la vinaigrette souhaitée, vous mélangerez sur place au moment de déjeuner ou souper.

Bon appétit!