



SALADE DE PISSENLITS AVEC ROASTBEEF

30 MIN.
DE PRÉP.

30 MIN.
EN TOUT

398 KCAL
PAR PERSONNE

① Sans lactose, Sans gluten | Lipides: 19 g, Glucides: 40 g, Protéines: 16 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Pissenlits

50 g	de pissenlits
250 g	d'asperges blanches, fines lanières de zeste prélevées à l'économe
1 cs	d'huile d'olive
¼ cc	de sel

Vinaigrette

½ dl	d'huile de noix
½ cs	de miel
1	piment rouge, épépiné et coupé en rondelles
1	gousse d'ail ciselé
2 cs	de vinaigre balsamique blanc
1	limette, le jus uniquement
1	oignon botte avec les fanes ciselé
¼ cc	de fleur de sel

Salade

100 g	de pissenlits
½ bouquet	de cerfeuil effeuillé
200	rosbif coupé en tranches
3 cs	d'amandes effilées grillées

VOICI COMMENT FAIRE

Pissenlits

Mélanger les pissenlits avec les asperges, l'huile et le sel, mettre le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Cuisson

Faire cuire 12 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Vinaigrette

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter le miel, le piment et l'ail, laisser reposer pendant env. 10 min. Ajouter le vinaigre balsamique, le jus de limette, l'oignon botte et le sel, mélanger.

Salade

Mélanger les pissenlits et le cerfeuil avec la moitié de la vinaigrette, dresser sur les assiettes. Déposer par-dessus les tranches de roastbeef, les pissenlits et les asperges. Arroser du reste de vinaigrette, parsemer d'amandes effilées.

BON À SAVOIR



Bon à savoir:

Récoltez votre pissenlit dans des prairies bio. Ne cueillez pas les plantes avec des boutons floraux ouverts et sécrétant le liquide blanc caractéristique.



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/21378/