

Salade estivale multicolore

Pour 8 personnes

Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min – Réfrigération : 20 min

Ingrédients :

- 150g de fèves précuites
- 250g de maïs
- 4 carottes râpées
- 250g de jambon blanc
- 250g de petits-pois précuits
- 1 oignon rouge
- 1/2 concombre
- 1/2 botte de radis



Ustensiles spécifiques : une casserole, une planche à découper, un économe, un robot avec une râpe à légumes et un grand récipient.

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Précuire les fèves 5 min dans l'eau bouillante puis les laisser refroidir. Réserver.
- Rincer et égoutter le maïs puis réserver.
- Eplucher puis râper les carottes à l'aide de la râpe du robot et réserver.
- Émincer le jambon en fines lamelles sur la planche à découper. Réserver.
- Faire cuire les petits-pois environ 20 min dans l'eau bouillante puis laisser refroidir.
- Laver, couper et émincer la moitié d'une botte de radis.
- Eplucher le concombre à l'aide de l'économe. Couper le concombre dans le sens de la longueur et retirer une partie des pépins car peu digeste. Couper la moitié du concombre en petits morceaux puis réserver.
- Eplucher et émincer l'oignon rouge et réserver.
- Une fois tous les légumes préparés et refroidis, garnir le récipient en superposant les crudités et autre garniture, tout en jouant avec les dégradés de couleurs.
- Garder au frais jusqu'à dégustation.

Bon appétit !