

Salade de légumes verts aux capucines



4



salade



été



moyen



15 min



30 min



facile

INGREDIENTS

1 brocoli

100g haricots verts

100g de fèves fraîches

100g de petits pois primeurs

Quelques capucines

Roquette

Huile d'olive sel poivre

MATERIEL NECESSAIRE

saladier

PREPARATION ET REALISATION

Ecossez les fèves et les petits pois. Découpez les sommités du brocoli et retirez les pointes des haricots. Faites cuire séparément tous les légumes dans un grand volume d'eau salée.

Ils doivent rester croquants. Passez-les sous l'eau froide. Mettez tous les légumes dans un grand saladier. Salez, poivrez, puis ajoutez la roquette et l'huile d'olive. Mélangez bien, puis décorez avec les fleurs de capucine avant de servir.

CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez remplacer les fleurs par des graines germées.

Alice Délice

