



SALADE DEAUVILLE

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

150g de boulgour
huile d'olive
2 branches d'aneth
2 sucrines
1/4 de chou rouge
1 fenouil
1 pomme granny smith
1/2 avocat
1 citron
3CS de crème fraîche
1CS de moutarde
1CS de vinaigre balsamique
1CS de miel
sel, poivre

Faire cuire le boulgour. Quand il est cuit, assaisonner avec un peu d'huile d'olive, de l'aneth et sel/poivre.

Couper les sucrines en 2 et les marquer au barbecue de chaque côté. Laisser refroidir (ça marche très bien dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive).

Émincer le chou rouge, le fenouil, la pomme et le 1/2 avocat.
Arroser de jus de citron.

Étaler un peu de boulgour au fond de l'assiette, disposer le chou rouge, le reste des légumes et les pommes autour. Ajouter les sucrines.

Préparer une sauce avec la crème fraîche, la moutarde, le vinaigre balsamique, le miel, saler et poivrer.

Déposer sur la salade et déguster avec une viande.