



## Crunchy salad bowl

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients

- 2 patates douces
- 1 pomme rouge
- 1/4 de chou rouge
- 1/2 radis red meat ou noir
- 100 g de mâche
- 1/2 orange
- 1 citron
- 150 g de blé précuit
- 120 g de Brillat-savarin
- 3 c à s. d'huile
- 1 c à s. + 1 c à c. de miel
- 1 c à c. de moutarde
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Epluchez et coupez les patates douces en rondelles, disposez-les dans un plat, ajoutez 1 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de miel, du sel, du poivre et mélangez. Faites cuire pendant 25 minutes.

3. Faites cuire le blé pendant environ 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, égouttez et laissez refroidir.
4. Emincez finement le chou rouge et le radis. Coupez les pommes en quartiers, retirez le cœur puis coupez de fines tranches, arrosez-les du jus du citron.
5. Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus et le zeste de la demi orange avec 2 c. à soupe d'huile, 1 c. à café de miel et la moutarde.
6. Disposez la mâche avec le blé, le chou et le radis dans un saladier, versez la vinaigrette et mélangez. Ajoutez les rondelles de patates douces, les pommes, le Brillat-savarin coupé en lamelles et servez.

### **Astuces**

Remplacez le Brillat-Savarin par du Brie et ajoutez des lamelles de viande des grisons ou de jambon cru.

© Recette : Annelise Chardon – Visuel : Julie Mechali pour le Cniel