

SALADE KEBAB

Aux Légumes Verts Croquants





Préparation : 25 min



Cuisson : 20 min



Pour : 1 personne

INGRÉDIENTS

- 100g de lamelles de kebab
- 1 courgette
- 2 tomates
- 60g de haricots verts
- 200g petits pois frais
- 80g de fève
- 2 brins d'aneth
- 1/2 citron
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre
- Ciboulette

PRÉPARATION

- Rincez les légumes sous l'eau froide.
- Écossez les petits pois puis dans une casserole, faites chauffer de l'eau avec une pincée de sel. Quand l'eau est à ébullition, plongez vos petits pois. A la reprise de l'ébullition, faites chauffer pendant 10 min. A la fin de la cuisson, plongez les dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson et pour qu'ils restent bien verts.
- Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude, faites revenir les lamelles kebab environ 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez-les refroidir et réservez.
- Dans une casserole, faites chauffer de l'eau avec une pincée de sel. Quand l'eau est à ébullition, plongez vos fèves. A la reprise de l'ébullition, faites chauffer pendant 6 min.
- A la fin de la cuisson, plongez les dans un saladier d'eau glacée.
- Pendant ce temps, coupez la courgette et les tomates en bâtonnet puis versez les dans un saladier.
- Dans une casserole, faites chauffer de l'eau avec une pincée de sel. Quand l'eau est à ébullition, plongez vos haricots.
- A la reprise de l'ébullition, faites chauffer pendant 3 à 4 min. A la fin de la cuisson, plongez les dans un saladier d'eau glacée.
- Égouttez tous les légumes puis versez les dans le saladier.
- Arrosez avec l'huile d'olive, ajoutez le zeste d'un citron, de la fleur de sel, du poivre, le jus d'1/2 citron. Ajoutez les herbes ciselées et vérifiez l'assaisonnement.
- Une fois votre salade prête, versez la dans des bocaux de verre pour la transporter plus facilement. C'est pratique et hermétique, pas de souci de boîte qui s'ouvre dans votre sac.

CONTACTEZ-NOUS

Inélis - Tel : 02.33.77.10.80
info@inelis.fr

Par Passion
Depuis 2000

REJOIGNEZ-NOUS

   
WWW.FRANCE-KEBAB.COM