

# Salade d'épinards, chips de carottes et betterave et ciboulette



“ Une ‘tite salade réalisée avec les jeunes pousses d'épinards de mon jardin, la ciboulette de mon balconnet, les betteraves et les carottes de notre AMAP de Schlutfeld sur Strasbourg. Pas mal non ? ”

## Les Ingrédients :

(Pour 2 à 4 personnes) :

- 2 poignées de jeunes pousses d'épinards
- 1 fleur de ciboulette
- 4 à 8 brins de ciboulette
- 8 chips de carottes
- 4 chips de betteraves
- Huile d'olive
- Poivre
- Fleur de sel

## Les Étapes :

Rincez les épinards. Défaites la fleur et ciselez les brins de ciboulette. Déposez les feuilles d'épinards, les tiges et fleurs de ciboulette dans un saladier puis servez avec une bonne huile d'olive, des chips de betteraves et de carottes concassées et une pincée de fleur de sel. Poivrez.

## Et Que Dire De Plus ?

- L'huile d'olive utilisée ici est celle du Moulin de Coudoux.
- Chips de betterave et de carottes.

---

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/salade-depinards-chips-de-carottes-et-betterave-et-ciboulette/>

---