

Salade de scarole, graines germées de luzerne et fenugrec et chips de betterave



“ De retour de la 6e édition du Salon du Blog Culinaire de Soissons, le sourire aux lèvres, le cœur léger, la tête remplie de bons souvenirs de rencontres et j'en passe. Pour le Concours du Champagne en Cuisine, je vous annonce que [Philou](#), [Marina](#), [Isa-Marie](#) et [Isabelle](#) ont été sélectionnés. Ça été, avouons-le, un moment fort en émotions et en partage. Revenons à nos légumes! Ce matin, j'en ai eu une très forte envie sous leur version crue. Voici, un 'tite salade réalisée avec la scarole et les betteraves de mon jardin et quelques graines que j'ai fait germer la semaine dernière. Pas mal non ? ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 2 poignées de feuilles de [scarole](#)
- 1 petite poignée de graines germées de luzerne (ou alfalfa)
- 1 belle pincée de graines germées de fenugrec
- 1 petite [betterave](#) transformée en [chips de betteraves](#)
- Huile d'olive
- Poivre
- Fleur de sel

Les Étapes :

Rincez puis essorez les feuilles de scarole que vous déposerez dans un saladier avec les graines germées de luzerne et de fenugrec.

Émiettez les chips de betterave. Servez avec une bonne huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre.

Et Que Dire De Plus ?

- L'huile d'olive utilisée ici est celle du [Moulin de Coudoux](#).
- Remplacez une partie de la [scarole](#) par des jeunes pousses d'[épinards](#) ou toute autre salade d'hiver.
- Ajoutez de la [ciboulette](#) ciselée.
- Comment préparer les [chips de betterave](#) (sans aucune matière grasse ajoutée).

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papilsestomaquees.fr/salade-de-scarole-graines-germees-de-luzerne-et-fenugrec-et-chips-de-betterave/>