



64, rue Jean Bernard 55000 BAR-LE-DUC isabelle.jamin@jamest.fr 06 64 87 29 90 https://isabellejamin.fr

ENTRÉE

Salade de panais





Durée total réalisation : 15 mn

• Temps préparation : 15 mn

Temps repos : mnTemps cuisson : mn

Ingrédients (pour 4):

- 2 petits panais
- 50 g de jeunes pousses de salade (mesclun, mâche, épinards...)
- 1 cs de graines de tournesol
- 2 cs de parmesan râpé ou en copeaux
- 1 cs de câpres au vinaigre
- jus de citron

Vinaigrette:

- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'huile de colza
- 1 cc de jus de citron
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Étane

Eplucher et laver les légumes.

Etape 2

Râper le panais et le placer dans un saladier.

Étape 3

Verser la vinaigrette et mélanger.

Étape 4

Faire revenir les graines de tournesol dans une poêle quelques minutes (facultatif).

Étane 5

Parsemer la salade des graines de tournesol, des câpres et du parmesan.

Étape 6

Mélanger juste avant de servir.