

Des moments de saveur avec Brunos

Salade de légumes étuvés



Aromatique, saine et légère! La menthe et les noix font de cette salade une composition fraîche et pétulante à chaque saison.



60 minutes



4 portions

Ingrédients

1	carotte
1	petit céleri
1	betterave rouge
2	céleris-branches
4	petites tomates
1	oignon
1 gousse	d'ail
1 branche	de romarin
1 poignée	de roquette
8	noix
1 poignée	de menthe
1 demi	citron
	Un peu d'huile d'olive
	Sauce salade Bruno's Fitness

Préparation

1. Laver et préparer les légumes, les couper en gros dés et les mettre dans un bol. 2. Couper l'ail en fines rondelles et l'ajouter au mélange. 3. Mariner le tout avec l'huile d'olive, le romarin, le sel et le poivre et verser dans un plat à gratin. 4. Couvrir et cuire au four à 165 °C pendant 45 minutes. 5. Après refroidissement, arroser les légumes de sauce salade Bruno's Fitness. 6. Faire revenir le citron brièvement. 7. Garnir la salade de roquette, de menthe, de noix et de citron avant de servir.

Bon appétit!



brunosbest.ch