

SALADE CÉRÉALIENNE



Ingrédients



200 g de céréales crues



400 g de légumes de saison



50 g de légumineuses
cuites



Huile d'olive et vinaigre

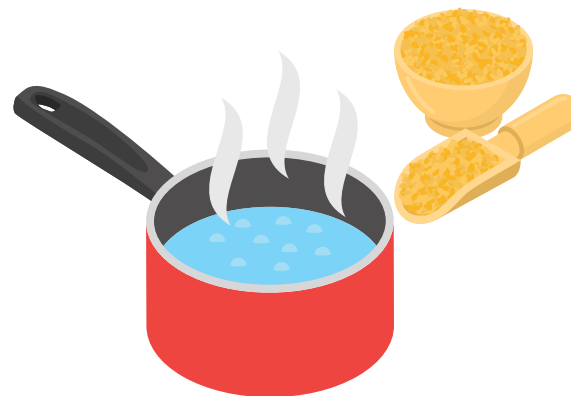


Sel et poivre

Préparation

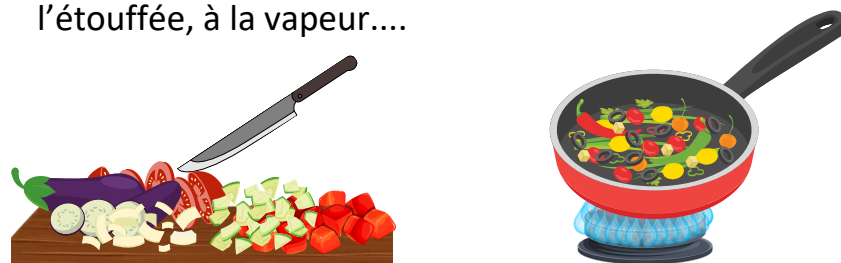
1

Cuire les céréales et les laisser refroidir.



2

Couper les légumes, diviser le résultat en deux portions égales. Cuire une portion à la poêle, à l'étouffée, à la vapeur....



3

Assembler les légumes cuits, les légumes crus, les céréales et légumineuses cuites et assaisonner.

