



**LES RECETTES
DES PANIERS PRECCOSS**





INGRÉDIENTS

- 1 botte de betterave crue
- 400 g de fève
- 1 càc de moutarde
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 15 cerneaux de noix
- 100 g de feta
- Sel, Poivre

SALADE DE BETTERAVES RÂPÉES, FÈVES, NOIX ET FETA

PRÉPARATION

- 01 Préparer les fèves : les écosser, les ébouillanter 1 minutes et enlever la peau. Réserver.
- 02 Laver et éplucher la betterave puis la râper, déposer dans un saladier.
- 03 Réaliser la vinaigrette en ajoutant la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive, sel et poivre.
- 04 Émietter la feta avec une fourchette. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
- 05 Servir dans une assiette, concasser les cerneaux de noix puis les déposer sur la salade.



INGRÉDIENTS

- 700 g de fèves et petits pois mélangés (350g écosés)
- 3 brins de menthe
- 1 càc de graines de coriandre
- 1/4 de citron confit (facultatif)
- Le jus d'1/2 citron
- 2 oignons nouveaux
- Sel, poivre, huile d'olive

SALADE FÈVES, PETITS POIS ET BURRATA

PRÉPARATION

- 01 Ecosser et faire cuire les petits pois et les fèves à la vapeur ou dans un peu d'eau pendant quelques minutes.
- 02 Les refroidir sous un filet d'eau froide. Enlever la peau des fèves et mettre le tout dans un saladier.
- 03 Emincer les oignons nouveaux. Concasser les graines de coriandre. Hacher le citron confit et tout mettre dans les saladier.
- 04 Assaisonner avec 2 cuillères d'huile d'olive, du sel, et le jus du 1/2 citron. Mélanger.
- 05 Mettre la burrata sur la salade. Au dernier moment, ouvrir la burrata et la mélanger grossièrement à la salade.