

Salades

Salade croquante et œuf bio gratuit



25 min **20 min** **5 min** **0** **253**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade croquante

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 **Betterave rouge crue**
2 **Courgette**
1 **Pomme(s)**
1 **Avocat**
1 **Orange(s)**
1 **Citron(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Citron(s) confit(s)**
1 **Aneth**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des légumes et des fruits

- 1 Éplucher la betterave à l'aide d'un couteau d'office puis la tailler en petits cubes.
- 2 Réserver dans un saladier.
- 3 Tailler les extrémités des courgettes, les éplucher et les tailler en petits cubes réguliers.
- 4 Réserver les cubes de courgette avec la betterave.
- 5 Éplucher la pomme et la couper en quatre quartiers puis en tranches fines.
- 6 Réserver dans le saladier.
- 7 Peler l'orange à vif.
- 8 Extraire les segments d'orange et les réserver dans le saladier en les détaillant en petits morceaux à la main.
- 9 Couper l'avocat en quatre morceaux puis en petits cubes et l'ajouter au saladier en retirant la peau à la main.
- 10 Pour tailler des cubes, inciser l'avocat sans couper la peau.
- 11 Tailler le citron confit en petits morceaux puis le réserver dans le saladier.
- 12 Effeuer des brins d'aneth au-dessus du saladier.

Presser le citron jaune dans un presse-agrumes et

- 13 verser le jus dans la salade croquante. Veiller à retirer les pépins.
- 14 Poivrer et saler le saladier.
- 15 Mettre également de la fleur de sel et de l'huile d'olive.
- 16 Mélanger le saladier à l'aide de cuillères à soupe puis réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Cuisson de l'œuf gratuit

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 2 Placer les œufs dans l'eau bouillante et laisser cuire 5min30 exactement.
- 3 Placer ensuite les œufs sous un robinet d'eau froide pour stopper la cuisson.
- 4 Peler les œufs avec délicatesse car ils sont très fragiles, le jaune est encore coulant à l'intérieur.

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer un peu de salade croquante dans un bol.
- 2 Couper le citron vert en deux et en presser sur la salade.
- 3 Effeuillez encore quelques bruns d'aneth puis placer un œuf gratuit sur le tout.
- 4 Ajouter deux bruns d'aneth sur l'œuf puis lui faire une incision avec la lame d'un couteau pour en faire sortir le jaune.
- 5 Mettre éventuellement quelques grains de sel rose de l'Himalaya sur l'œuf gratuit et servir.