



Salade aux 3 couleurs



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 part de viande de 100 g + crudité + ¼ baguette (60 g de pain) + 1 cuillère à soupe d'huile
 - Quelques feuilles entières de laitue
 - 4 carottes
 - 1 botte de radis rouges
- Pour la vinaigrette :**
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboises
 - 4 cuillères à soupe d'huile de colza
 - 1 cuillère à soupe d'échalote coupée surgelée
 - sel, poivre.



Préparation

- Râper les carottes.
- Nettoyer les radis et les couper en fines rondelles.
- Préparer dans le fond d' un saladier la vinaigrette à l'échalote.
- Ajouter les crudités.
- Bien mélanger.
- Tapisser de feuilles de laitue le fond d'un grand plat.
- Y déposer les crudités assaisonnées.
- Servir bien frais.

