



Retrouvez pas à pas Forme, Santé et Mieux-Etre dans votre assiette !

Cocktail de céréales aux asperges et aux radis nouveaux (Valérie Mostert)

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 gr d'un mélange de millet, amarante, quinoa rouge et pavot
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 4 asperges
- 1 botte de radis rouges
- 1 dizaine d'olives noires Kalamata
- 2 poignées d'herbes de printemps (aneth, verveine, mélisse, persil, origan, menthe,...)
- sel et poivre

Pour la vinaigrette :

- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs d'huile de colza
- Le jus d'1/2 citron
- Le jus d'1 pamplemousse
- 1/2 càc de baies roses écrasées
- Sel et poivre

Préparation

- Faire tremper le mélange de céréales.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
- Dans une casserole, faire revenir les échalotes et l'ail dans un filet d'huile d'olive.
- Ajouter le mélange de céréales égoutté et rincé.
- Couvrir d'eau et porter à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter 10'.
- Couper les radis, les olives, les asperges en rondelles et ciseler les herbes.
- Faire revenir les asperges dans un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Mélanger les céréales tiédies, les légumes, les aromates et la vinaigrette.