



# Salade « j'ai envie de soleil »

Haute en couleurs et en saveurs, cette salade est un appel au printemps avec des ingrédients de saison bien sûr ! Riche en vitamines anti-oxydantes et en bonnes graisses qui vous protégeront des maladies cardiovasculaires et des infections. Quoi de plus... ?



## Ingrédients pour 2 personnes

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| 1 Radis Noir               | Pousse d'épinard             |
| 2 oranges                  | 20 <sup>aine</sup> d'amandes |
| 1 Chou kale                | Huile d'olive                |
| 3 fleurettes de chou-fleur | Jus de citron                |
| 1 betterave Chioggia       | Sel - poivre                 |

## Préparation

- Laver les légumes.
- Eplucher puis rincer de nouveau le radis noir et le couper en fines lamelles.
- Peler les oranges à vif.
- Emincer finement le chou kale.
- Mixer le chou-fleur.
- Mettre les pousses d'épinard dans le fond de vos saladiers, ajouter par-dessus les autres ingrédients.
- Ajouter les amandes puis assaisonner à votre convenance.