

Salade d'été à la betterave, accompagnée d'une sauce à la crème de raifort, avec sa truite fumée

Cette salade vous permettra de combler les apports en légumes mais également en oméga-3 grâce au poisson gras.

Temps de préparation : 10 minutes

Nombre d'assiettes : 4

Ingrédients :

Pour la sauce à la crème de raifort :

- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de yaourt à la grecque
- 1 ou 2 cuillères à soupe de sauce raifort
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Une petite botte de ciboulette hachée
- Sel et poivre

Pour la salade :

- 3 poignées généreuses de salade verte
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 paquets de betterave cuite et tranchée
- Une botte de radis finement hachés
- Une tête de céleri tranchée
- Une petite botte d'oignons cébettes émincés
- 4 filets de truite fumée

Aux fourneaux !

- Commencez par la sauce à la crème de raifort : mélangez tous les ingrédients dans un petit bol et assaisonnez selon votre goût. Réservez.
- Mélangez la salade verte dans un saladier avec l'huile d'olive, puis tapissez-en le fond des quatre assiettes. Parsemez de betterave, radis, céleri et oignons cébettes.
- Placez un filet de truite fumée dans chaque assiette et recouvrez d'une cuillère de sauce de raifort.

Servez-vous sans plus attendre.