

Salade de Cœur de blé aux légumes grillés



Ingrédients (pour 10 personnes)

| Quantité | Libellé produit | Réf |
|----------|--|---------|
| 0.5 | Cœur de blé BIO réhydratable à froid 5kg ALPINA SAVOIE | 0229742 |
| 0.1 | Aubergine | ~ |
| 0.1 | Courgette | ~ |
| 0.1 | Poivron jaune | ~ |
| 0.1 | Poivron rouge | ~ |
| 0.3 | Huile de noisette grillée | ~ |
| 0.1 | Vinaigre de cidre | ~ |
| 0.1 | Jus de citron | ~ |
| 3 PCE | Pommes Grany Smith | ~ |

Étapes de préparation

- 1 La veille, préparer les Coeurs de Blé BIO en réhydratation à froid : Verser les Coeurs de Blé BIO dans un bac gastro. Ajouter l'eau à température ambiante puis 4g de sel et un filet d'huile d'olive. Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.
- 2 Le lendemain : Tailler les légumes en dés puis les faire sauter à l'huile de noisette dans une poêle en les colorant sur toutes les faces. Laisser refroidir et ajouter aux Coeur de blé.
- 3 Réaliser une vinaigrette avec l'huile de noisette et le vinaigre de cidre.
- 4 Tailler les pommes en petits bâtonnets et verser le jus de citron dessus.

5

Dans une verrine, mettre la salade de Coeurs de blé BIO avec ses petits légumes, mélanger et ajouter les bâtonnets de pommes au citron.

Astuce du chef

Pour gagner du temps, préparez Les Cœurs de blé Astucieuses en réhydratation à froid la veille du service.