



10 PERS.

IDÉAL POUR:

Entrée



CUISSON

7 min.

PRÉPARATION

20 min.

SALADE RAFRAICHISSANTE AUX PERLES

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- 600 g de perles bio ALPINA SAVOIE
- 2 oignon blanc
- 1 fenouil et ses feuilles
- 1 botte de radis roses
- 500 g de fraises
- 15 c. à s. d'huile de tournesol
- 7 c. à s. de vinaigre balsamique blanc
- Fleur de sel, gros sel, poivre du moulin

- Préparer les Perles en réhydratation à froid la veille:
- Verser les Perles dans un bac gastro.
- Ajouter l'eau à température ambiante, 2 g de sel et un filet d'huile d'olive.
- Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.
- Retirer les Perles du frais, remuer et assaisonner.
- - Eplucher l'oignon blanc et le hacher.
- - Laver et couper le fenouil en petits dés.
- - Laver et couper les radis roses en rondelles
- - Verser les perles bien égouttées dans un saladier.
- - Ajouter l'oignon, le fenouil et les radis.
- - Couvrir avec un film alimentaire et laisser reposer au frais pendant environ 1 heure.
- - Laver, sécher et couper les fraises en dés.
- - Assaisonner la salade de perles bio avec l'huile le vinaigre balsamique blanc, la fleur de sel et du poivre.
- - Ajouter les dés de fraises.
- - Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- - Disposer la salade dans des coupelles.
- - Décorer avec les sommités de fenouil. Servir aussitôt.