



Panier de légumes du 21 août

Raconter des salades

Une salade est un assemblage d'ingrédients divers qui se marient bien entre eux pour donner un mélange facile et agréable à avaler.

Lorsqu'on veut faire avaler un mensonge, ou raconter des salades, expression du XIXe siècle, il suffit de mélanger un peu d'humour, des excuses imaginées, un peu de vrai et de faux et de l'assaisonner d'un ton convaincant pour que la chose ait des chances de passer !

A cuisiner : velouté froid de betterave

Temps de préparation : 20mn. Temps de repos : 15mn.

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles betteraves
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 yaourts bulgare (ou Fjord)
- 1 quart de concombre
- sel, poivre
- pour lé décoration : persil plat, concombre en bâtonnets

Préparation

- Faire cuire les betteraves dans de l'eau bouillante.
- Quand elles sont froides, les mixer avec les yaourts, huile d'olive, concombre, ail, sel, poivre.
- Répartir sur les assiettes. Décorer éventuellement de fins bâtonnets de concombres et de persil plat.

Bon appétit !