



Salade de petit épeautre, crème de carottes et poivrons au cumin, graines germées

Ingrédients pour 8 verres	Progression
<p><u>Salade de petit épeautre</u></p> <p>120 grammes de petit épeautre 25 gr d'échalotes (1 moyenne) 1/5eme de botte de persil plat 1 avocat 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc 1 cuil. à café de vinaigre de xérès 2 cuil. à soupe d'huile d'olive Sel, poivre</p> <p><u>Crème de carottes et poivrons au cumin</u></p> <p>300 gr de carottes 200 gr de poivrons rouges Cumin moulu Sel, poivre</p> <p><u>Graines germées</u></p> <p>150 gr de graines germées (au choix selon le goût)</p>	<p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none">- Laver et faire tremper l'épeautre à l'eau froide 3 heures- Cuire l'épeautre dans 5 fois son volume d'eau salée (départ eau froide) pendant 45 minutes à 1 heure- Egoutter et refroidir sous un jet d'eau froide-- Couper les carottes épluchées en tranches de 3 mm- Vider le poivron et le couper en dés de 5 mm- Réunir les carottes, le poivron, une pincée de sel et cuire avec 1 verre d'eau froide pendant 45 minutes à feu doux avec un couvercle- Refroidir les légumes après cuisson- Mixer au blender en y ajoutant le cumin moulu-- Couper l'avocat épluché en petits dés- Couper l'échalote épluchée en petits dés- Couper les feuilles de persil finement ou les couper aux ciseaux- Mélanger l'épeautre, l'échalote, l'avocat, le persil et ajouter les vinaigres et l'huile. Saler et poivrer-- Répartir la salade d'épeautre dans le fond des verres- Ajouter dessus la crème de carottes et poivrons- Disposer enfin les graines germées par-dessus la crème