



Salade alcaline poireau cru et chou kale marinés, légumes et légumineuses

07/11/2019 à 10h19

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

Pour 10 personne(s)

Ingrédients :

- Du chou Kale vert et pourpre
- 1 poireau
- 5 pommes de terre
- 1 betterave
- 1 à 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Des haricots rouges
- 1 citron
- Huile d'olive, sésame et lin
- 1 cuillère à soupe de crème ou de purée de sésame et la même quantité de sésame noir
- 1 cuillère à café de moutarde
- ½ cuillère à soupe de cumin
- ½ cuillère à soupe de coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de paprika
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Faites cuire les pommes de terre, betterave et haricots rouges dans une grande casserole d'eau salée (1 casserole par légume).
- Mélangez dans un bol tous vos épices et condiments.
- Ajoutez la crème de sésame, la moutarde, l'huile de sésame et de lin.
- Mélangez-les pour obtenir une « crème » puis ajoutez progressivement l'huile d'olive.
- Ciselez vos échalotes et ajoutez-les à la sauce.
- Emincez finement le poireau. Réservez-le dans un récipient.
- Détachez les feuilles de chou kale de leurs tiges puis émincez-les.
- Mettez-les avec le poireau, ajoutez la sauce et malaxez-le tout en mélangeant et en pétrissant les légumes pour casser leurs fibres et les attendrir.
- Le volume du mélange doit réduire d'environ d'un bon tiers, voire plus, une fois bien malaxé, oubliez cette préparation pendant 2-3 heures au frigo.
- Faites refroidir vos pommes de terre, haricots rouges et betterave une fois cuites.
- Coupez votre betterave et vos pommes de terre en dés.
- Sortez votre mélange de la sauce, chou kale et poireau et ajoutez vos haricots rouges, betteraves, pommes de terre et le jus de citron.
- Mélanger bien de tout, et c'est prêt à déguster.