



## Salade d'hiver tiède

25 min + 25 min au four végé minceur

- 1.** 1½ kg de carottes  
1 céleri-rave  
2 c. s. d'huile  
¾ de c. c. de sel

Préchauffer le four à 220°C. Peler les carottes et le céleri, tailler en bâtonnets, mélanger avec l'huile et le sel. Répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.  
**Cuisson:** env. 15 min au milieu du four. Retirer.
- 2.** 200 g de feta  
50 g de bâtonnets d'amandes

Émietter la feta, répartir sur les légumes avec les bâtonnets d'amandes. Poursuivre la cuisson env. 10 minutes.
- 3.** 1 bouquet de persil  
3 c. s. de vinaigre  
4 c. s. d'huile  
¼ de c. c. de sel  
un peu de poivre

Couper grossièrement le persil. Mélanger le vinaigre et l'huile, saler, poivrer. Sortir les légumes du four, mélanger avec la vinaigrette.



**Servir avec:** salade de chicorée rouge.

**Portion (¼):** 526 kcal, lip 37 g, glu 24 g, pro 16 g



Ce plat contient 120 g de légumes par personne, soit une des cinq portions de légumes et de fruits recommandées par jour. Retrouvez plus d'infos et de recettes de saison gourmandes sur [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)

**Recette Betty Bossi**  
Journal Betty Bossi N° 02/2018  
© Betty Bossi SA  
[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

**Betty Bossi**