Recette cuisine fitness : salade choux fleur brocolis



Recette cuisine fitness : Salade de choux fleur et brocoli aux oignons nouveaux. Une salade avec des légumes de saison.

Temps de préparation : 25 mn

calories : 164

Ingrédients

400 g de brocoli

400g de chou fleur

300 ml de bouillon de légume

½ botte d’oignons nouveaux

1 œuf dur cuit

150g de yaourt

50 g de crème fraîche

2 cullère à soupe de vinaigre de fruits

Jus d’1/2 citron

1 cuillère à café de poudre de curry

Sel

Poivre

Sucre

½ bouquet de ciboulette

Préparation

1° Laver le brocoli et le chou fleur, puis les faire cuire à couvert dans le bouillon de l égumes bouillant pendant 7 mn environ. Jeter le liquide de cuisson et laisser refroidir.

2° Laver, égoutter sécher et émincer finement les oignons.Ecaler l’oeuf dur et le hacher finement

3° Mélanger le yaourt avec la crème fraîche, le vinaigre de fruits, le jus de citron, le curry ,le sel , le poivre et le

sucre

4°Ajouter la sauce et les oignons au brocoli et au chou fleur et mélanger. Laver,égoutter et ciseler la ciboulette.

Servir la salade garnie d’oeuf dur et de ciboulette.

Si vous aussi vous avez des recettes cuisine fitness n’hésitez pas à les proposer .

Recette cuisine fitness : Salade de potiron et épinards

Recette cuisine fitness: Salade foies de volaille et raisin

