

Fiche recette  
Atelier Bien  
s'organiser pour  
manger équilibré

## Salade de Chou rave & pois cassés

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 chou rave
- 150g de pois cassés
- Persil
- ½ échalote
- Sauce vinaigrette : 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 2 cuil. à soupe d'huile de colza, poivre, paprika.



Préparation :

1. Cuire les pois cassés dans une casserole d'eau froide avec une feuille de laurier et du thym, pendant 30 à 40 mn.
2. Laver et détacher les feuilles du chou. Eplucher le chou rave et le râper finement.
3. Emincer une échalote et hacher le persil.
4. Faire la sauce vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans l'ordre.
5. Egouter les pois cassés et les rincer à l'eau froide.
6. Mélanger les pois cassés refroidis, le chou, l'échalote et la sauce et servir frais.

# Terrine de jambon aux légumes de saison

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250g de carottes
- 250g de navets
- 500g de jambon ( 1talon)
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- ½ cuil. à café de cumin
- Sel, poivre



Préparation :

1. Éplucher les légumes et les couper en petits morceaux réguliers. Les cuire à la vapeur dans une marguerite de cuisson 15 mn environ.
2. A l'aide d'un mixeur ou d'une moulinette, hacher le jambon.
3. Une fois les légumes cuits, les réduire en purée avec un pilon puis ajouter, les œufs, la crème, le poivre et le cumin. Saler à votre goût. Mélanger l'ensemble pour obtenir une préparation homogène.
4. Verser la préparation dans un moule à cake, préalablement huilé et cuire 40mn à 200°C.
5. Se déguste chaud ou froid accompagné d'une sauce yaourt à la tomate, par exemple.