

## Salade de roquette, betteraves rôties et filets de maquereau



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

50 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

200 g de roquette

200 g de millet (céréale crue)

1 betterave rouge crue

150 g de filets de maquereau à l'huile d'olive  
(conservé)

Basilic ciselé

1 citron

Huile d'olive extra-vierge

Sel



### Pour réaliser la recette :

1. Si la betterave rouge est bio, il suffit de la rincer sans avoir besoin de l'éplucher puis la détailler en petits cubes d'env. 2 cm sur 2 cm et placer dans un bol
2. Faire fondre 2 c.c. de ghee (=beurre clarifié), verser sur les cubes de betterave avec un peu de sel et mélanger
3. Disposer les cubes de betterave sur une plaque de cuisson sans les superposer et enfourner env. 40 min. à 200°
4. Cuire le millet, idéalement au four vapeur sinon à la casserole env. 10 min. dans l'eau bouillante salée
5. Pour une belle salade gourmande, disposer le millet au fond des bol puis les autres ingrédients par-dessus ensuite
6. Napper la salade d'une bonne huile d'olive extra-vierge, de jus d'un citron frais et d'un peu de sel si nécessaire

#### Coin des astuces

- Penser à agrémenter les salades de :
  - Graines (lin, chanvre, tournesol, courge,...)
  - Fruits à coques (noix, noisettes, amandes, pignons, ...)
  - Herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, ...)
- Pour des salades complètes sur le plan nutritionnel, les composer par exemple avec :
  - Une céréale complète (millet, boulgour, quinoa, sarrasin ou encore épeautre)
  - Des légumes crus comme base (épinards, roquette, fenouil émincé, chou-rouge émincé, ...)
  - Une source de protéine (poisson en conserve, pois-chiches, œuf, restes de poulet s'il y en a, tofu poêlé)
- Le jus de citron est un excellent moyen de substituer le vinaigre dans les sauces à salade et convient particulièrement aux salades aux saveurs méditerranéennes
- Pour agrémenter les sauces à salades, il est par exemple possible d'utiliser du [pesto](#) ou encore du [caviar de poivron aux noix de cajou](#)