



*C'est le printemps, le mois du renouveau pour la nature mais aussi de la redynamisation de notre corps alors faisons le plein de vitalité avec des petits plats riches en couleurs, saveurs et énergie!*  
Ce mois-ci Dounia vous propose une **salade Santé & Vitalité** avec sa sauce amande.

## Salade Santé & Vitalité et sauce à l'amande

Recette issue de [La beauté gourmande](#), Editions Anagramme Février 2009

Pour 6 personnes  
Préparation : 30 mn



### INGREDIENTS:

#### Pour la Salade :

- Le quart d'1 petit chou rouge
- 1 petite betterave rouge crue
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 2 oranges (de table pas à jus)
- 1 avocat mûr
- Le jus d'1/2 citron
- 1 petit oignon rouge

#### Pour la sauce à l'amande:

- 2 cuill. à s. d'huile d'olive
- 1 cuill. à s. de purée d'amandes complètes
- 2 cuill. à café de Tamari (sauce soja)
- 1 cuill. à s. de vinaigre de cidre
- 2 cuill. à s. d'eau

- Quelques branches de persil plat et de menthe fraîche
- Des graines germées au choix (ici de radis)
- 1 petite poignée de graines de courge

#### PREPARATION:

**Emincer** le ½ chou rouge.

**Eplucher et râper** la betterave crue et la carotte.

**Eplucher** le céleri, enlever les fils et couper en petits tronçons.

**Peler et couper** l'orange, détailler en quartiers et les couper en 3.

**Couper** l'avocat en deux, enlever le noyau et le vider. Le **citronner** et le **découper** en lamelles épaisses.

**Eplucher** et **émincer** finement l'oignon rouge.

**Ciseler** le persil, la menthe.

Disposer dans un saladier (ou par assiette) chaque composant en **jouant avec l'alternance des couleurs**. Par exemple, disposer le chou rouge, puis parsemer betterave et carotte râpées, le céleri, les morceaux d'orange, puis l'avocat au centre, finir par les graines germées, le persil, la menthe l'oignon et les graines de courge pour le volume et la touche "déco"qu'ils apportent !

**Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients ensemble.**

**Napper la salade. Ne la mélanger qu'au moment de la servir, bien fraîche de préférence.**

#### **ASTUCES AVOCAT !**

*Pour enlever le noyau, planter la lame d'un couteau dedans, tourner et tirer !  
Pour vider l'avocat en 1 coup, utiliser une cuillère à soupe en la passant entre la chair et la peau tout en tournant, résultat net garanti en 1 fois !*