

SAUCE MAQUÉE AU CONCOMBRE ET CHOU-RAVE

POUR RÉALISER 1 LITRE DE SAUCE

INGRÉDIENTS:

250 GR DE CONCOMBRE

250 GR DE CHOU-RAVE

500 GR DE MAQUÉE

20 GR DE CIBOULETTE

2 TIGES D'OIGNONS

BIONAT

50 GR DE MOUTARDE

50 GR DE MAYONNAISE

70 GR DE MIEL

60 ML D'HUILE D'OLIVE

LE JUS D'UN CITRON

SEL ET POIVRE



Pour réaliser cette recette, rien de plus simple, suivez ces instructions pas à pas.

1. Lavez le concombre et râpez-le finement avec la peau ;
2. Préparez le chou-rave et râpez-le finement ;
3. Salez les légumes et laissez dégorger 30 minutes (minimum) ;
4. Pressez la pulpe de légumes dans un tamis ou un linge propre pour extraire un maximum d'eau (+/- 2/3 de perte en eau) ;
5. Conservez la moitié de l'eau de végétation ;
6. Ciselez finement la ciboulette et les jeunes oignons ;
7. Mixez la moitié de l'eau de végétation des légumes avec la mayonnaise, la moutarde, le miel, la maquée, l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre ;
8. Ajoutez les légumes, la ciboulette et les jeunes oignons au reste de la préparation. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.