



## Salade toute simple avocat, betterave et edamame



Catégories : Entrée \* Vegan

### Ingrédients:

- une jolie betterave crue
- 1 avocat
- une grosse poignée de cresson (ou à défaut de mâche)
- 150 gr d'edamame (les miens viennent de chez Picard)
- 1 càs de vinaigre de Xérès
- 2 càs d'huile d'olive

- quelques feuilles de coriandre
- sel & poivre

### Préparation:

Pelez votre betterave et tranchez la en lamelles de 3 à 5 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline (mais attention les doigts) ou d'un couteau.

Faites les ensuite cuire dans de l'eau bouillante, pendant 5 minutes environ. Il faut que les betteraves soient à moitié cuites afin de garder un côté croquant. Égouttez-les et laissez les refroidir. Ensuite, écosses les edamame, pelez et coupez l'avocat en tranches.

Dans une assiette creuse, placez le cresson, par dessus des tranches de betterave et d'avocat, parsemez d'edamame. Versez par dessus l'huile d'olive et le vinaigre, un peu de sel et de poivre, et quelques feuilles de coriandre.

Bon appétit !