

## Unua manĝaĝo

### Kruda salato

#### Por 5 personoj

##### Ingrediencoj

100 g da rafanetoj rozaj kaj nigraj)  
100 g da pomoj  
1 supkulero da citronosuko iom da « Comté AOP » salo, pipro



*Aliaj manĝaĝoj se vi volas*

##### Saŭco

3 supkuleroj da oleo (kolza)  
1 supkuleroj da vinagro (pomata acido « cidro »)  
30 g da ruĝa beto salo, pipro



+ iom da valeriano (« mâche »)

##### Progresado de la recepto

- 1 – Purigu la fruktojn kaj legomojn, kaj elŝeligu nigrajn rafanetojn.
  - 2 – Raspu la nigrajn rafanetojn. Tranĉu la rozajn. Tranĉu la pomojn (ili estas « bio », ne elŝeligu). Citronsukigu ilin.
  - 3- Tranĉu fromaĝon en kubetoj
  - 4 - Miksu legomojn, fruktojn kaj fromaĝon
  - 5 - Pretigu ruĝan saŭcon
- Miksu betojn kaj aldonu oleon kaj vinagron. Aldonu salon, pipron.
- 6-Metu la ruĝan saŭcon en boletojn.
- Ĉiu povas aldoni la kvantojn kiujn li(ŝi) volas. ESTAS PRETA.

#### France : Salade de crudités

#### Pour 5 personnes

##### Ingédients

100 g radis rose et/ou noir  
100 g de pommes  
1 C à soupe de citron jus  
un peu de « Comté AOP »  
sel, poivre



*autres ingrédients si vous voulez, ce que vous avez*

##### Sauce

3 C à soupe d'huile de colza  
1 C à soupe de vinaigre de cidre  
30 g de betteraves rouges  
sel, poivre



+ de la salade

- 1- Laver,désinfecter, éplucher les légumes.
  - 2 -Tailler en julienne les pommes, et le radis. Citronner.
  - 3- Effeuille la salade (ou découper si c'est de l'endive en hiver).
  - 4-Couper le fromage en cubes.
  - 5 -Mélanger légumes, fruits et fromage.
  - 6-Préparer une vinaigrette rouge : mixer finement les betteraves et incorporer l'huile et le vinaigre. Saler, poivrer
  - 7- Mettre la sauce en ramequin pour présenter lors du service.
- C'est prêt. On peut ajouter des graines de courges ou de tournesol.

