

MACÉDOINE MAISON

- Laver les légumes, puis les éplucher, les découper et les cuire à l'eau (ou les cuire d'abord et les découper ensuite). Les pommes de terre, carottes et navets sont découpés en petits cubes, les haricots verts en petits morceaux.
- Mélanger tous les cubes ou petits morceaux de légumes en ajoutant de la mayonnaise ou de la vinaigrette selon les goûts. Assaisonner de sel et poivre si nécessaire.
- Disposer dans l'assiette avec une forme spéciale faite avec un emporte pièce ou un petit bol ... Décorer avec des olives et des herbes par exemple.

INGREDIENTS

- 150 g de pommes de terre
- 150 g de carottes
- 100 g de navets
- 100 g de petits pois
- 100 g de haricots verts

Vous pouvez aussi enlever un légume qui ne plaît pas !

CONSEILS NUTRITIONNELS

La macédoine a l'intérêt de varier les apports, les goûts et les couleurs avec sa multitude de légumes.

