



## Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

### Salade complète de petit épeautre aux noisettes et à l'huile d'olive



#### Recette proposée par :

Céline du blog [www.lespepitesdenoisette.fr](http://www.lespepitesdenoisette.fr)

«Voilà une recette végétarienne complète, idéale pour les déjeuners à manger sur le pouce, que ce soit au bureau ou pour un pic nique. Toute simple et pourtant très savoureuse, la vinaigrette est réalisée avec une huile d'olive au goût intense qui se marie parfaitement avec le petit épeautre et la patate douce rôtie.»

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 40 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :**

Pour la salade :

- 150g de petit épeautre
- 280g de patate douce
- 2 avocats
- 40g de noisettes entières
- 8 abricots secs
- 1 oignon nouveau
- 100g de salade de jeunes pousses

Pour la sauce :

- **60ml d'huile d'olive goût intense**
- 1 citron vert bio (zestes et jus)
- 1 bouquet de coriandre
- Sel, poivre

**Préparation :**

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfournez la patate douce entière 30 minutes en la badigeonnant au préalable d'huile d'olive. Retournez-la à mi cuisson.



## Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

### Salade complète de petit épeautre aux noisettes et à l'huile d'olive (suite)

- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire l'épeautre 30 minutes (celui-ci doit rester croquant). Egouttez-le.
- En attendant, préparez les autres légumes : taillez l'oignon nouveau en fines lamelles, concassez grossièrement les noisettes et faites-les torrifier quelques minutes dans une poêle sèche, coupez les abricots secs en dés. Pelez et dénoyautez les avocats. Coupez-les en cubes en les arrosant d'un peu de citron pour éviter qu'ils noircissent.
- Préparez la sauce en émulsionnant dans un bol l'huile d'olive avec du sel, du poivre, les zestes de citron et son jus. Ajoutez la coriandre ciselée. Goutez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Dans un grand bol, mélangez l'épeautre avec la patate douce tiédie, épluchée et coupée en gros dés, l'oignon nouveau, les noisettes, et les abricots. Incorporez la sauce ainsi que l'avocat et les jeunes pousses, mélangez délicatement afin de ne pas écraser l'avocat.
- Servez immédiatement ou placez au frais pour manger le lendemain pour vos lunch box du bureau !

#### Astuce du chef :

Si les abricots sont un peu secs, réhydratez-les dans un peu de jus d'orange.  
Variez les plaisirs : ici j'utilise de la coriandre, mais vous pouvez tout à fait utiliser du persil, du basilic, de l'estragon, de la ciboulette ou encore mieux, faire votre petit mélange d'herbes variées.