Des salades de Pologne…

**Sałatka z ogórków i pomidorów w śmietanie**

Salade de concombre et tomates à la crème

2 tomates
1 gros concombre
oignons verts à tiges
4 radis (facultatif)
5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
sel et poivre

Tous les légumes lavés et coupés en tranches ou en demi-rondelles. Ciboulette hachée. Ajouter le sel, le poivre, la crème sure et mélanger le tout.

# Salade de betteraves polonaise

* Betteraves
* Échalotes
* Jus de citron
* Sucre
* Sel

Râper très fin les betteraves cuites.

Y ajouter les échalotes émincées.

Mélanger et verser dessus un mélange de jus de citron, sucre et sel.

# D’autres salades

# Salade betterave, chou, carottes…

* 1 [betterave](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-betterave-_343-ingredient.html)
* 1 [chou](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-chou-_440-ingredient.html)
* 2 [carottes](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-carotte-_28-ingredient.html)
* 1 petit [oignon](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-oignon-_137-ingredient.html)
* [huile d'olive](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-huile-d-olive-_449-ingredient.html)
* 1 [citron](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-citron-_67-ingredient.html)
* [persil](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-persil-_227-ingredient.html)
* [sel](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-sel-_454-ingredient.html)
* [poivre](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-poivre-_233-ingredient.html)
* Graines d'alfafa germées (facultatif)
1. Epluchez la betterave, le chou, les carottes. Râpez le tout.
2. Epluchez l'oignon et émincez-le.
3. Mélangez-les dans un saladier, assaisonnez. Servez sur chaque assiette avec un bouquet d'alfafa.
4. Parsemez de persil lavé et haché et éventuellement des graines de sésame grillées et moulues ou du gomasio.