

SALADE CAROTTE, ENDIVE, AVOCAT & RADIS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 endive
- 1 avocat
- 1 grosse carotte 100g
- 1 petite poignée de radis
- Herbes aromatiques : basilic, persil ou coriandre
- Sésame 1/2 càc
- 6 abricots secs
- 8 amandes
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc

Astuces :

- Remplacer l'endive par de la mâche ou des épinards.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et la moutarde.
2. Éplucher les carottes et les râper.
3. Couper les radis en fines rondelles.
4. Enlever la partie dure des endives et les tailler finement.
5. Ciseler finement les herbes aromatiques.
6. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et la peau et le couper en petits cubes.
7. Couper les abricots secs en fines lamelles.
8. Concasser grossièrement les amandes.
9. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les grains de sésame) et réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr