

SALADE POMME, FÊTA, AVOCAT



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Mâche, épinards ou salade verte 2 poignées
- 1/2 ou 1 avocat
- 1/2 à 1 pomme
- Fêta 60g
- 10 noix
- Cranberries x10
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil, coriandre

Astuces :

Servir cette salade avec une vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + le jus d'1/2 citron + moutarde 1/2 càc + sel + poivre.

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

1. Dans un saladier, préparer la vinaigrette.
2. Sur une planche à découper : couper l'avocat, enlever le noyau et le couper en cubes.
3. Peler et épépiner la pomme et la couper en cubes.
4. Laver la salade et la hacher.
5. Laver et ciseler finement les herbes aromatiques.
6. Égoutter la fêta et la couper en cubes.
7. Concasser grossièrement les noix.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les cranberries) avec la vinaigrette.
9. Réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr