

SALADE AVOCAT, NOIX DE CAJOU, GRENADE & FÊTA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 endive
- 1 avocat
- 1 poignée de pousses de salade (mâche, roquette, épinard)
- Noix de cajou 2 càs
- Raisins secs 2 càs
- Fêta 40g à 60g
- Grenade 1/4
- Menthe fraîche
- **Vinaigrette au citron** : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde 1 càc + sel + poivre

Astuces :

- Ajouter du kaki et du pamplemousse.
- Ajouter des lentilles pour une salade plus consistante.
- Remplacer la fêta par du bleu, du comté ou de la mimolette.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Laver l'endive, couper le trognon (partie dure), la couper dans le sens de la longueur et la couper dans le sens de la largeur pour obtenir des fines lamelles.
2. Laver les pousses de salades.
3. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et le couper en cubes.
4. Égoutter la fêta et la couper en cubes.
5. Laver les feuilles de menthe et les ciseler finement.
6. Préparer la grenade : la couper en 2, déposer le morceau dans un saladier rempli d'eau et détacher les grains de grenade à l'aide d'une fourchette. Égoutter l'eau et récupérer les grains.
7. Préparer la vinaigrette au citron.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les noix de cajou et les raisins secs) avec la vinaigrette et déguster.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr