

SALADE DE FIGUES, POIRES, NOISETTES & ABRICOTS SECS



Recettes100faim.fr

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

Ingrédients :

- Pousses de salades (roquette, mâche, épinard)
- 2 poignées
- 1 poire
- 2 figues fraîches
- Fromage au choix : 60g (fêta, bleu, mimolette, comté)
- 10 noisettes
- 4 abricots secs
- Au choix : persil, menthe, coriandre ou basilic
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, ½ citron jaune (jus), moutarde ½ càc

Astuces :

- Remplacer la poire par de la pomme.
- Ajouter du saumon fumé ou du magret de canard séché.

1. Laver les pousses de salade.
2. Laver les poires, garder la peau, enlever le trognon et les couper en cubes ou en lamelles.
3. Laver les figues et les couper en quartiers.
4. Concasser grossièrement les noisettes.
5. Couper en petits morceaux les abricots secs.
6. Facultatif : couper des cubes de fromage.
7. Ciseler finement les herbes aromatiques.
8. Réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile, le jus de citron et la moutarde.
9. Mélanger tous les ingrédients avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr