

SALADE DE JEUNES POUSSÉS, CAROTTES, ORANGE & NOIX DE CAJOU



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Jeunes pousses (mâche, roquette, épinard)
2 petites poignées
- 2 petites carottes = 160g
- 1 orange
- Noix de cajou 40g
- Fromage au choix 60g :
fêta, mimolette, bleu,
emmental, chèvre,
comté
- Raisins secs 2 càs
- Herbes aromatiques au
choix : menthe, basilic,
persil ou coriandre
- Vinaigrette au citron :
½ citron jaune, huile
d'olive 3 càs, moutarde
½ càc, sel et poivre

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson Pour 2 personnes

1. Laver les jeunes pousses.
2. Éplucher les carottes et les râper (à la main ou au robot).
3. Concasser grossièrement les noix de cajou.
4. Ciseler finement les herbes aromatiques.
5. Prélever les suprêmes d'orange. Couper les 2 extrémités de l'orange, la peler à vif, glisser la lame du couteau entre les membranes blanches et récupérer les suprêmes.
6. Découper le fromage en petits cubes.
7. Préparer la vinaigrette au citron en mélangeant le jus de citron jaune, l'huile d'olive, la moutarde, le sel et le poivre.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs), verser la vinaigrette et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr