

SALADE DE JEUNES POUSSÉS, ORANGE, RAISIN BLANC & AMANDES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Jeunes pousses (mâche, épinard, roquette)
2 poignées
- 1 orange
- Raisin blanc 150g
(1 grappe)
- Amandes 30g
- Raisins secs 2 càs
- Fromage au choix 30g :
fêta, bleu, comté, mimolette, emmental
- Herbes aromatiques :
basilic, menthe, coriandre ou persil
- Vinaigrette au citron : ½ citrons jaune (jus) + huile d'olive 3 càs + moutarde ½ càc

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Laver les jeunes pousses de salade.
2. Laver le raisin, détacher les grains de la grappe et couper les grains en 2 ou en 4 selon la taille.
3. 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.
4. Concasser grossièrement les amandes.
5. Couper le fromage en petits dés.
6. Préparer la vinaigrette au citron en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive et la moutarde.
7. Ciseler finement les herbes aromatiques.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs), verser la vinaigrette et servir.



@Recettes100faim.fr