

SALADE D'ENDIVE, ASPERGE, ORANGE & POMME



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 grosse endive = 170g
- 1 pomme Granny Smith 150g
- 2 oranges
- 10 olives vertes ou noires 20g
- Asperges vertes fraîches 250g (ou asperges en conserve)
- Raisins secs 20g
- 20 amandes = 30g
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre, basilic, menthe
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, ½ citron jaune (jus), moutarde ½ càc

Astuces :

- Les asperges vertes sont disponibles d'Avril à Juin.
- Remplacer les endives par des jeunes pousses : mâche, épinard, roquette.
- Remplacer les olives par des tomates séchées.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 8 à 15 minutes
Pour 2 à 4 personnes

1. Couper la partie dure à la base de l'endive, couper l'endive dans le sens de la longueur puis la couper dans le sens de la largeur pour la tailler finement.
2. Couper la pomme en 4, enlever le trognon et la couper en cubes.
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. Égoutter les olives, les dénoyauter si besoin et les couper en petits morceaux.
5. Si les asperges sont fraîches : couper les extrémités et les faire cuire à la vapeur (8 minutes) ou à l'eau (10 à 15 minutes) puis les égoutter (elles doivent être croquantes). Si les asperges sont en bocaux : les égoutter.
6. Concasser grossièrement les amandes.
7. Ciseler finement les herbes aromatiques.
8. Préparer la vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron jaune et la moutarde.
9. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr