

SALADE DE MÂCHE, ANANAS, RADIS, CHOU ROUGE & PAMPLEMOUSSE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 petites poignées de mâche
- Chou rouge 100g
- 2 grosses tranches d'ananas = 200g
- 6 beaux radis = 50g
- 1 pamplemousse
- Sésame 1 càs
- Herbes aromatiques : basilic, coriandre, persil, ciboulette
- Vinaigrette au citron (*recette sur le blog*)

Astuces :

- Varier les fruits et légumes en fonction des saisons.
- Ajouter de la viande (dés de jambon, magret de canard séché), du poisson (thon, maquereaux, sardines, saumon fumé) ou des œufs.
- Ajouter des féculents : pâtes, riz, légumes secs (lentilles)...

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. **Laver** et égoutter la mâche.
2. Enlever la peau de l'ananas, le découper en tranches et couper les tranches en **petits morceaux**.
3. Laver les radis, enlever les extrémités et les couper en **fines rondelles**.
4. Couper le chou rouge en **petits morceaux**.
5. Détailler les **suprêmes** de pamplemousse (*technique en vidéo sur ma chaîne YouTube*).
6. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
7. **Mélanger** tous les fruits et légumes, **parsemer** de sésame et d'herbes aromatiques et **verser** la vinaigrette au citron.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr