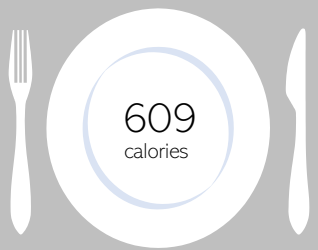


Salade repas pomme et raisin



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



609
calories

ACCOMPAGNEMENT

Tournesol grillé

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

200 grammes de champignons
1 citron, pressé
2 branches de céleri, haché
1 laitue, lavée et hachée
1 pomme, tranchée finement
50 grammes de tournesol
50 grammes de raisins secs dorés
1 pincée de poivre vert ou rose, non-cassé
2 gousses d'ail, hachées
100 grammes de crème sure
200 grammes de raisins rouges, coupés en deux

INSTRUCTIONS

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Envelopper les grains de poivre dans un linge propre et écraser à l'aide d'un mortier ou d'un gros couteau.

Presser le jus du citron, hacher grossièrement la laitue et l'ail, couper les raisins en deux, hacher le céleri, trancher finement les champignons. Trancher finement la pomme et mélanger avec un filet de jus de citron afin d'éviter qu'elle ne noircisse.

Assaisonner les champignons avec le poivre noir écrasé. Chauffer une petite poêle sèche à feu moyen et cuire 2 mns y ajouter les tournesols puis griller 2 minutes. Transférer immédiatement. Réserver la poêle.

Dans un bol, combiner la crème sure, le jus de citron restant et 1 à 2 c.à.s. d'huile d'olive et incorporer l'ail en fouettant, jusqu'à obtenir une consistance lisse, saler et poivrer au goût.

Dans un saladier, combiner la laitue, les raisins, la pomme, le céleri et les raisins secs, puis arroser de vinaigrette désirée, saler et poivrer au goût.

Mélanger et répartir la salade dans vos assiettes. Terminer avec les tournesols. Bon appétit !

TEMPS

15

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit