

UNE SALADE SAVOUREUSE ET RAFRAÎCHISSANTE
AVEC UNE NOTE FRUITÉE, TOUTE SIMPLE ET RAPIDE

SALADE DE MÂCHE AUX FRUITS D'HIVER



Nous vous proposons aujourd'hui une délicieuse recette pour donner un côté agréable à cette arrière-saison : la grenade apporte une note fruitée à cette petite salade légère et facile à préparer.

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|--|-----------------------------------|
| » 300 g de mâche | » 1 c. à c. de poivre de Cayenne |
| » ½ radicchio | » 3 pincées de cannelle en poudre |
| » ½ grenade | » 1 c. à s. de moutarde douce |
| » 30 cerneaux de noix | » Sel |
| » 2 c. à c. de zeste de citron vert non traité | » Sucre |
| » 6 c. à s. de jus de citron vert | » 6 c. à s. d'huile d'olive |
| » 4 c. à s. de miel | |



Préparation :

- 01.** Dans un premier temps, lavez la mâche. Découpez le radicchio et lavez les feuilles.
- 02.** Coupez la grenade en quatre et retirez les graines.
- 03.** Cassez ensuite les noix.
- 04.** Pour la vinaigrette : mélangez le zeste de citron vert, le jus de citron vert, le miel, le poivre de Cayenne, la cannelle, la moutarde douce, le sel, le sucre et l'huile d'olive.
- 05.** Nappez la salade de vinaigrette et mélangez.
- 06.** Ajoutez ensuite les graines de grenade et les cerneaux de noix.
- 07.** Bon appétit !

CONSEIL :

Servez aussitôt