

bigla 4seasons

Salade printanière au miel



Idée de recette et image: Swissmilk.ch

Sauce:

- 1 échalote, finement hachée
- ½ gousse d'ail, pressée ou 2-3 feuilles d'ail des ours, finement ciselées
- 2 cc de miel liquide
- 2 cs de vinaigre balsamique blanc
- 4 - 5 cs d'huile de colza
- sel de fleur et poivre

Salade:

- 4 poignées de salade de saison (dent-de-lion, épinard, castel franco, roquette, p. ex.)
- ½ raifort, détaillé en copeaux à l'économique
- 250 g de champignons (pleurotes, champignons de Paris, p. ex.), coupés en petits morceaux
- 2 - 3 cs de pignons, grillés
- beurre pour faire revenir

1.

Sauce: mélanger l'échalote, l'ail ou l'ail des ours, le miel, le vinaigre balsamique et l'huile, assaisonner avec sel de fleur et poivre.

2.

Verser sur la salade et remuer, dresser dans des assiettes creuses. Garnir d'un peu de raifort. Dorer les champignons 3-4 min dans le beurre à feu moyen. Répartir sur la salade avec les pignons. Servir sans attendre.

Par portion:

Énergie: 883kJ | 211kcal | lipides: 19g, glucides: 6g | protéines: 5g