



Salades

Salade picarde



20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

341

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

2 **Endive(s)**
1 **Pomme(s)**
50 g **Noix (cerneau)**
150 g **Laitue(s)**
1 **Citron(s)**
2 c. à soupe **Vinaigre de vin**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Ciboulette**

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Oter le coeur amer des endives et les couper en fines rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Couper la pomme en deux et ôter le trognon à l'aide d'un couteau d'office. Les émincer finement à l'aide d'une mandoline et les mettre dans un saladier.
- 3 Extraire le jus du citron à l'aide d'un presse-agrumes et le verser sur les lamelles de pomme, pour éviter qu'elles noircissent.
- 4 Ouvrir la coque des noix à l'aide d'un casse-noix et retirer les cerneaux. Les concasser grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Mélanger dans un bol l'huile d'olive et le vinaigre de vin à l'aide d'une fourchette. Saler et poivrer.

Étape 2

Dressage

- 1 Déposer un lit de laitue dans des assiettes individuelles. Garnir d'endives et de lamelles de pommes.
- 2 Arroser avec un peu de vinaigrette et parsemer de noix. Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur et en

parsemer la salade.

3 Déguster bien frais.