

*Apéritifs et entrées*

# Salade sucrée salée aux pêches, tomates et fruits secs



<b>15 min</b>	<b>15 min</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>311</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
salade**

1 **Salade(s)**  
 2 **Pêche**  
 1 **Pomme(s)**  
 2 **Citron(s) vert(s)**  
 10 **Abricot sec**  
 12 **Tomate(s) cerise**  
 12 **Noix (cerneau)**  
 2 c. à soupe **Graine(s) de lin**  
 1 c. à soupe **Graines de pavot**

**Étape 1**

## Préparation de la salade

- 1 Dans un saladier, mélanger les différentes variétés de salades.
- 2 Couper la pomme en deux, retirer les extrémités à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 La pomme est un fruit très riche en vitamine C. Éviter de l'éplucher car c'est dans la peau que les vitamines se concentrent.
- 4 Couper la pomme en brunoise, c'est à dire en très petits cubes.
- 5 Mettre les carrés de pomme dans le saladier.
- 6 Couper le citron vert en deux. A l'aide d'une fourchette, presser un peu de jus de citron sur les pommes pour éviter qu'elles ne noircissent.
- 7 A l'aide d'une râpe fine ou d'un zesteur, râper le zeste d'un citron. Réserver dans un bol.
- 8 Couper les pêches en deux à l'aide d'un couteau de cuisine, les tailler en lamelles.
- 9 Mettre quelques morceaux de pêches dans la salade. Couper en deux les tomates cerise, en parsemer la

- 10** salade. En garder quelques unes pour la décoration.
- 11** Tailler les abricots secs en petits carrés, les ajouter à la salade.
- 12** Concasser grossièrement à la main les cerneaux de noix, les ajouter à la salade.
- 13** Parsemer la salade de graines de lin et de graines de pavot.
- 14** Couvrir la salade d'un linge humide pour éviter qu'elle ne se dessèche, réserver au frais.