

Salade énergie

Ingrédients pour deux personnes

1/2 feuille de chêne - 60 g de jeunes pousses d'épinard (une bonne poignée) - 50 g de betterave crue - 50 g de chou blanc - 50 g de comté - 40 g d'amandes entières - 40 g de graines de courge - 20 g de graines de tournesol - 30 g de graines germées de radis et d'alfafa - 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre - 8 cuillères à soupe d'huile d'olive - 1 cuillère à café rase de moutarde - 1 cuillère à café bombée de purée d'amande - deux pincées de poivre blanc et une pincée de sel.

Temps de préparation : 30 minutes

Niveau : facile

Coût : économique

1. Lavez et essorez la salade et les jeunes pousses d'épinard.
2. Épluchez et râpez la betterave.
3. Rincez le chou blanc et émincez-le finement.
4. Détaillez le comté en petits dés.
5. Hachez grossièrement les amandes et faites-les griller à la poêle à feu doux. A part, torréfiez également les graines de courge 2/3 minutes pour les rendre croustillantes.
6. Préparez la vinaigrette en émulsionnant le vinaigre, l'huile, la moutarde, la purée d'amande, le poivre et le sel.
7. Dans deux grandes assiettes, disposez dans l'ordre les ingrédients de la salade. Arrosez-la avec la vinaigrette et dégustez-la avec des tranches de pain de campagne grillées.