

## *Salade de pousses d'épinards*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 100g de pousses d'épinards crus
- 3-4 tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de pignons de pin
- 1 cuillère à café de graines de courge
- 3 noix
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Épices de votre choix : Persil, ciboulette, ortie, sauge, livèche...

### Préparation 15 minutes

- Laver et essuyer les feuilles d'épinards
- Couper la tige à ras des feuilles d'épinards pour ne conserver que les feuilles
- Si les tiges sont fines et tendres vous pouvez les conserver
- Laver les tomates cerises et les couper en deux
- Éplucher la gousse d'ail, là couper en deux dans le sens de la hauteur, ôter le germe situé au centre et couper l'ail en petits dés
- Couper les cerneaux de noix en morceaux
- Dans un saladier mélanger les feuilles d'épinards, les tomates, l'ail, les noix, les pignons, et les graines de courges
- Dans un bol mélanger l'huile et le vinaigre
- Verser la sauce sur la salade
- Mélanger
- Parsemer d'épices et déguster
- Si vous souhaitez préparer la salade en avance : la préparer en ajoutant un filet de citron, la conserver au frais et ajouter la vinaigrette au dernier moment

### Accompagnement(s)

- Cette salade est idéale en entrée, elle pourra être accompagnée de tous les plats que vous souhaitez et trouvera parfaitement sa place sur un plateau télé
- Gardez les tiges des épinards. Coupez les en morceaux et ajoutez les à une poêlée de légumes

Diétôdélices