

Salade d'endives, bleu, noix et pommes

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 endive
- 30g de bleu
- ½ pomme
- 7-10 noix
- ½ citron
- 1 échalote

Pour la vinaigrette

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 petites cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 petite cuillère à soupe d'eau
- Épices selon vos envies

Préparation 20 minutes

- Laver et couper l'endive en rondelles
- Mettre les rondelles dans un saladier
- L'arroser de jus de citron
- Laver et couper la pomme en dés
- Couper le bleu et les noix en morceaux
- Éplucher et couper l'échalote la couper en dés
- Mettre tous les ingrédients dans le saladier
- Préparer la vinaigrette:
 - Mélanger la moutarde et le vinaigre, ajouter l'huile et l'eau bien remuer
 - Verser la vinaigrette sur la salade
 - Ajouter les épices
 - Déguster
- Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter des graines et / ou des oléagineux.

Accompagnement

- Cette salade est idéale le soir accompagner d'une soupe de légumes et de pain grillé, ou en entrée mais on préférera un repas léger pour l'accompagner car elle est déjà bien agrémentée

Diétôdélices