



SALADE D'HIVER AU COTTAGE CHEESE ET AUX POIRES

🕒 en tout: 25 min. | de prép.: 25 min.

🍴 Végétarien, Sans gluten

📊 Valeur nutritive / personnes: 309 kcal Lipides: 20 g Glucides: 18 g Protéines: 10 g

IL VOUS FAUT

4 PERSONNES

Sauce

- 2 cc moutarde à l'ancienne
- 4 cs huile de colza
- 3 cs vinaigre balsamique blanc
- 1 cc miel liquide
- sel, poivre, selon le goût

Salade

- 1 boîte demi-poires (230 g) égouttées
- 200 g cottage cheese nature
- 30 g cerneaux de noix grillés, hachés grossièrement
- ½ bouquet ciboulette ciselé
- 2 endives blanches effeuillées
- 2 endives rouges (p. ex. Trévisé) effeuillées

VOICI COMMENT FAIRE

Sauce

Bien mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

Salade

Couper 2 demi-poires en tranches dans le sens de la longueur, réserver. Couper le reste des poires en dés, les mélanger avec les cerneaux de noix, la ciboulette et le cottage cheese. Ajouter la moitié de la sauce et mélanger.

Dresser les feuilles d'endive et les tranches de poire sur le bord des assiettes, arroser du reste de sauce et placer le cottage cheese au milieu.

BON À SAVOIR

Servir avec: de la baguette grillée.