



Salade de Printemps

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
10 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 carottes
- 1 chicon (endive)
- 50g de mâche
- 1 mandarine
- Le jus d'un citron
- Le jus d'une orange
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à café d'eau
- ½ échalote
- 1 branche de persil
- Sel & poivre

Préparation

1. Epluchez les carottes et râpez-les.
2. Emincez le chicon (endive) en fines lamelles.
3. Dans un saladier, mélangez la mâche, les carottes râpées, le chicon émincé, les quartiers de mandarine ainsi que le jus du citron préalablement pressé.
4. Préparez la vinaigrette : pressez l'orange, émincez finement l'échalote et ajoutez-y le reste des ingrédients (huile, vinaigre, moutarde, eau, persil).
5. Assaisonnez à votre convenance. Versez ensuite la vinaigrette sur la salade et mélangez.