



## Apéritifs et entrées

## Salade sucrée salée aux pêches, tomates et fruits secs



15 min 15 min 0 0 311

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la salade

- Dans un saladier, mélanger les différentes variétés de salades.
- 2 Couper la pomme en deux, retirer les extrémités à l'aide d'un couteau éminceur.
- La pomme est un fruit très riche en vitamine C. Éviter de l'éplucher car c'est dans la peau que les vitamines se concentrent.
- 4 Couper la pomme en brunoise, c'est à dire en très petits cubes.
- 5 Mettre les carrés de pomme dans le saladier.
- 6 Couper le citron vert en deux. A l'aide d'une fourchette, presser un peu de jus de citron sur les pommes pour éviter qu'elles ne noircissent.
- A l'aide d'une râpe fine ou d'un zesteur, râper le zeste d'un citron. Réserver dans un bol.
- Couper les pêches en deux à l'aide d'un couteau de cuisine, les tailler en lamelles.
- Mettre quelques morceaux de pêches dans la salade.
  Couper en deux les tomates cerise, en parsemer la

Ingrédients pour 4 personnes

## Ingrédients pour la salade

- 1 Salade(s)
- 2 Pêche
- 1 Pomme(s)
- 2 Citron(s) vert(s)
- 10 Abricot sec
- 12 Tomate(s) cerise
- 12 Noix (cerneau)
- 2 c. à soupe **Graine(s) de** lin
- 1 c. à soupe **Graines de** pavot

- salade. En garder quelques unes pour la décoration.
- Tailler les abricots secs en petits carrés, les ajouter à la salade.
- Concasser grossièrement à la main les cerneaux de noix, les ajouter à la salade.
- Parsemer la salade de graines de lin et de graines de pavot.
- Couvrir la salade d'un linge humide pour éviter qu'elle ne se dessèche, réserver au frais.