

*Apéritifs et entrées*

# Salade aux pignons de pin



**20 min** **15 min** **5 min** **0** **398**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la salade

0.5 **Salade(s)**  
 80 g **Pignons de pin**  
 4 **Tomate(s)**  
 1 botte(s) **Persil plat**  
 2 **Echalote(s)**

### Ingrédients pour la sauce vinaigrette

10 cl **Huile d'olive**  
 10 cl **Vinaigre de vin**  
 1 c. à soupe **Moutarde  
ancienne**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

## Étape 1

### Salade aux pignons de pin

- 1 Dans un bol, mettre la moutarde à l'ancienne et le vinaigre puis fouetter. Saler et poivrer, mélanger à nouveau.
- 2 Ajouter progressivement l'huile d'olive tout en mélangeant.
- 3 Préchauffer le four sur position grill.
- 4 Couper la salade frisée au dessus d'un saladier.
- 5 Eplucher puis ciseler finement l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 6 Effeuille le persil plat, le ciseler finement avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 7 Ôter le pédoncule des tomates puis les tailler en petits dés. Réserver dans un bol.
- 8 Répartir les pignons de pin sur une plaque de four, les enfourner sous le grill pour les faire dorer.
- 9 Sortir les pignons du four lorsqu'ils sont bien dorés. Réserver dans un bol.
- 10 Assaisonner la salade avec la vinaigrette. Mélanger puis dresser la salade sur une assiette de service.
- 11 Garnir la salade d'échalote ciselée, de dés de tomates,

