



Salades

Salade amiénoise



20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

440

CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Enlever la côte centrale des feuilles de laitue à l'aide du couteau éminceur.
- 2 Laver la laitue sous un filet d'eau froide puis la sécher dans l'essoreuse à salade.
- 3 Superposer les feuilles de laitue et les couper en lanières avec le couteau éminceur.
- 4 Réserver les lanières dans un saladier.
- 5 Enlever le cône amer se trouvant à la base des endives avec un couteau d'office.
- 6 Couper les endives en tronçons d'environ deux centimètres avec le couteau éminceur.
- 7 Ajouter les endives dans le saladier avec la laitue.

Étape 2

Préparation des fruits

- 1 Peler les pommes avec l'économe.
- 2 Oter le coeur des pommes à l'aide du vide-pomme.
- 3 A l'aide du couteau éminceur, couper les pommes en deux puis tailler chaque moitié en fines lamelles.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation des légumes

500 g **Endive(s)**
150 g **Laitue(s)**

Ingrédients pour la préparation des fruits

125 g **Pomme(s)**
40 g **Noix (cerneau)**

Ingrédients pour l'assaisonnement

10 cl **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Jus de citron**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 4 Ajouter les pommes dans le saladier avec la salade.
- 5 Disposer les cerneaux de noix sur une planche à découper puis les concasser légèrement avec le couteau de cuisine.
- 6 Ajouter les noix dans le saladier contenant les autres ingrédients.

Étape 3

Dressage

- 1 Assaisonner l'ensemble de sel et poivre.
- 2 Arroser d'huile d'olive et de jus de citron.
- 3 Mélanger la salade avec une cuillère à soupe puis servir dans des assiettes individuelles.