



## Salades

# Salade d'automne sucrée salée



**20 min 20 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**0**

REPOS

**334**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Salade d'automne

500 g **Mâche**  
200 g **Mirabelle(s)**  
24 tranche(s) **Magret(s)  
de canard séché(s)**  
50 g **Noix (cerneau)**

### Vinaigrette

3 c. à soupe **Huile de noix**  
1 c. à soupe **Miel**  
1 c. à soupe **Moutarde  
ancienne**  
2 c. à soupe **Jus de citron**

### Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Verser l'huile de noix, le miel, la moutarde ancienne et le jus de citron dans un saladier.
- 2 Fouetter énergiquement.

### Étape 2

Préparation de la salade d'automne sucré salé  
(mirabelle et magret)

- 1 Nettoyer la mâche et l'essorer.
- 2 Oter le gras des magrets de canard.
- 3 Dénoyer les mirabelles.
- 4 Dans chaque assiette, disposer les mirabelles et les tranches de magrets de canard sur la mâche.
- 5 Arroser de vinaigrette.
- 6 Saupoudrer de cerneaux de noix.