



Salades

Salade radicchio et pomme



15 min **15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

225

CALORIES

Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Dans un saladier, mélanger le vinaigre, le miel et la moutarde. Bien fouetter pour incorporer tous les ingrédients.
- 2 Ajouter progressivement l'huile d'olive dans le saladier, fouetter sans arrêt pour émulsionner la vinaigrette.
- 3 Saler, poivrer.

Étape 2

Préparation du radicchio

- 1 Découper les extrémités de chaque radicchio. Se débarrasser de toutes les feuilles abîmées.
- 2 Trancher les radicchio en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Détailler chaque moitié de radicchio en tranches d'environ 5 à 6 mm d'épaisseur.
- 4 Laver le radicchio à l'eau bien froide puis l'essorer à l'aide d'une essoreuse à salade. Réserver.

Étape 3

Préparation de la pomme

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la salade

2 **Radicchio**
1 **Pomme(s)**
0.5 **Citron(s)**
0.5 **Grenade(s)**

Ingrédients pour la vinaigrette

125 ml **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Vinaigre de
vin**
1 c. à soupe **Miel**
1 c. à café **Moutarde**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 1 Couper la pomme en deux dans le sens de la longueur et retirer le coeur.
- 2 A l'aide d'une mandoline, détailler des tranches de pommes d'environ 1 à 2 mm d'épaisseur.
- 3 Couper le citron en deux et presser le jus d'une moitié sur les tranches de pommes. Réserver.
- 4 Le citron empêchera les tranches de pommes de brunir.

Étape 4

Préparation de la grenade

- 1 Couper la grenade en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Au-dessus d'un saladier, tapoter la peau de chaque moitié de grenade à l'aide d'une cuillère en bois pour extraire les graines. Réserver.

Étape 5

Préparation de la salade

- 1 Verser le radicchio, les tranches de pommes et une partie des graines de grenade dans un saladier.
- 2 Verser une moitié de vinaigrette sur la salade. Bien mélanger.
- 3 Goûter la salade et ajouter de la vinaigrette si nécessaire.

Étape 6

Dressage

- 1 Répartir la salade dans les assiettes.
- 2 Servir immédiatement à température ambiante.