

## SALADE d'AUTOMNE



Exemple de menu:

Salade d'automne

Moussaka

Poire pochée aux fruits épicés

- Temps de préparation : 20 minutes - Coût: €
- Difficultés:  - Ustensiles à prévoir : 1 saladier, 1 planche à découper, couteau, économe

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✧ 1 belle laitue ou feuille de chêne
- ✧ 1 pomme
- ✧ 1 grappe de raisin blanc ou noir (130-140 g)
- ✧ 40 g de gruyère ou comté
- ✧ 100 g de fromage blanc à 20 %
- ✧ 20 g de cerneaux de noix
- ✧ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ✧ Ciboulette
- ✧ Tomate (facultatif)
- ✧ Persil (facultatif)

Préparer la laitue. La laver et bien l'égoutter.

Eplucher la pomme et la couper en petits dés. Laver le raisin et l'égrainer (Si vous le souhaitez, vous pouvez éplucher les grains de raisins.)

Couper le fromage en petits cubes. Ecraser les cerneaux de noix.

Préparer la sauce : mélanger le fromage blanc avec le vinaigre, la ciboulette ciselée.

Saler, poivrer. Ajouter les noix.

Présenter la salade sur des assiettes ou en saladier.

Parsemer avec les dés de pomme et de fromage ainsi que les grains de raisin. Verser la sauce dessus.

Décorer avec quelques brins de persil ou quelques rondelles de tomate.

NB : on peut remplacer la pomme par 1 ou 2 figues et le gruyère par du roquefort ou du bleu.