JOUR 7

Salade Hivernale d'Endives et de Mâche

La salade constitue, même en hiver, l'apport parfait de légumes crus et revitalisants et d'enzymes, à privilégier en début de repas. Les recettes d'hiver abondent, qui font appel aux produits de saison, bien sûr, mais aussi aux fruits tropicaux pour apporter ce petit plus qui fera de votre salade un vrai régal !

Ingrédients pour 2 personnes:

Pour la salade
- 2 endives
- 200g de mâche/rampon
- 1 grosse orange ou 3 mandarines
- ½ grenade (les graines)
- 1 poignée de noix de votre choix (par exemple, noix de pécan)
- 1 petite poignée de graines de chanvre décortiquées, en option

Pour la sauce
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs d'huile de noix
- 2 cs de vinaigre de cidre
- 1 cc de moutarde
- Sel et poivre, selon le goût

Comment procéder :
Couper les endives en tranches et les mettre dans un saladier. Retirer les graines de la grenade en prenant soin d'enlever les peaux blanches dont la texture est désagréable en bouche. Couper l'orange à vif ou les mandarines en quartiers. Mélanger tous les ingrédients de la salade. Concasser les noix et saupoudrer sur la salade. Pour apprêter la salade, mélanger les ingrédients de la sauce et la rajouter. Mélanger délicatement avec les mains pour bien répartir la sauce sans abîmer les feuilles de rampon/mâche. Bon appétit!

Simplement Cru