

SALADE MÂCHE AUX 2 POMÉLOS ET NOIX

Des ingrédients naturels bien associés, assaisonnés avec de la menthe fraîche, le jus d'un petit pomélo, un peu de moutarde et huile de lin riche en acides gras oméga 3, comme ceux de la noix aux multiples vertus (anti-inflammatoire, anti-triglycérides, fonctions du cerveau, etc.)

Crudités

60 gr salade mâche
350 gr pomélo chinois
60 gr noix

Assaisonnement

1 petit pomélo rose
2 càs huile de lin
1 càc moutarde

1 branche menthe fraîche



15 minutes



2 portions



1. Faire tremper 5 minutes la salade mâche avec un peu de vinaigre blanc



2. Peler à vif un pomélo chinois



3. Rincer et essorer la salade mâche



4. Prélever les pulpes du pomélo et jeter les peaux



5. Couper des petits dés de pomélo chinois



6. Mélanger salade mâche et pomélo chinois



7. Ajouter des noix



8. Bien mélanger



9. Émincer quelques feuilles de menthe



10. Presser un petit pomélo à chair rose, juteux et acide



11. Verser le jus sur la menthe fraîche



12. Ajouter un peu de moutarde



13. Ajouter l'huile de lin et battre le tout



14. Verser sur la salade mâche-pomélo aux noix



15. Mélanger le tout et servir



16. Déguster frais