

Atelier de cuisine végétarienne



SALADES MELANGEES (EPINARD, LAITUE, ROQUETTE...) & FRUITS SECS



Préparation : 15'

Matériel : saladier + essoreuse à salade

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 gr de pousses d'épinard, laitue, roquette...
- 40 gr de pignons de pin
- 30 gr de raisins secs
- Huile d'olive ou huile de noix + vinaigre balsamique
- Coriandre
- Sel, poivre

Préparation :

- Lavez soigneusement les pousses d'épinards ou autre salades et laissez-les sécher dans un torchon.
- Faites mariner les raisins secs dans 10 cl d'huile d'olive pendant une vingtaine de minutes.
- disposez ensuite les pousses d'épinards (ou autres salades) dans un saladier.
- Faites revenir les pignons quelques minutes à la poêle sans ajouter de matière grasse.

Atelier cuisine du 13.05.2017

- Mélanger pignons et raisins égouttés en les ajoutant à la salade.
- Assaisonnez selon votre goût. Salez, poivrez et décorez avec un brin de coriandre.