



Les plats principaux

Salade aux mûres, fromage de chèvre et jambon italien

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 jeunes oignons (en anneaux)
100 grammes d' épinards
1 bouquet de cresson
1 cerfeuil (bouquet)
1 concombre
2 pommes (vertes, en fines rondelles)
2 avocats
150 grammes mûres
poignée feuilles de basilic
120 grammes de jambon sec italien
150 grammes de fromage de chèvre (doux)
30 grammes de noix de pécan
2 cuillères à soupe de jus de citron vert
poivre
sel

Pour la dressing

100 grammes mûres
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, rouge
huile d'olive

Méthode de préparation

Mixez bien lisse 100 g de mûres, le miel, le vinaigre de vin et 3 cs d'huile d'olive. Passez au chinois puis salez et poivrez. Réservez au frigo.

Mélangez l'épinard avec le cerfeuil et le cresson. Répartissez la salade dans un grand plat. Avec un économe faites de longs rubans de concombre que vous répandez sur la salade.

Coupez la chair des avocats en fines tranches, aspergez-les de jus de citron vert puis salez et poivrez. Répartissez-les aussi joliment sur la salade. Répartissez aussi les rondelles de pomme, le reste des mûres et le jambon italien. Déposez des petites touffes de fromage de chèvre ça et là sur la salade. Terminez par les jeunes

oignons, les noix de pécan et le basilic. Répandez le dressing sur le tout.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

Chinois

