

Scarole sauce amaretto aux pruneaux

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 poignées de scarole, coupées en fines bandes
1 carotte, coupée en fines bandes
sauce amaretto aux pruneaux
1 cs d'amaretto (à volonté)
4 pruneaux secs, finement coupés
3 cs de vinaigre balsamique blanc
3-4 cs d'huile de colza
sel, poivre
2 cs d'amandes effilées, rôties, refroidies



Préparation

1. Mélanger la scarole et la carotte, répartir dans des coupelles.
2. Sauce: mélanger tous les ingrédients, assaisonner. Verser sur la salade et garnir d'amandes effilées.

Remplacer l'amaretto par de l'eau additionnée de quelques gouttes d'essence d'amandes.
Agrémenter la salade de fromage en dés ou en bâtonnets.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 160 kcal; protéines: 2 g; lipides: 13 g; glucides: 8 g.