

## Salade pommes et kiwis sur lit de pousses

### Ingrédients

1ère entrée pour 6 personnes

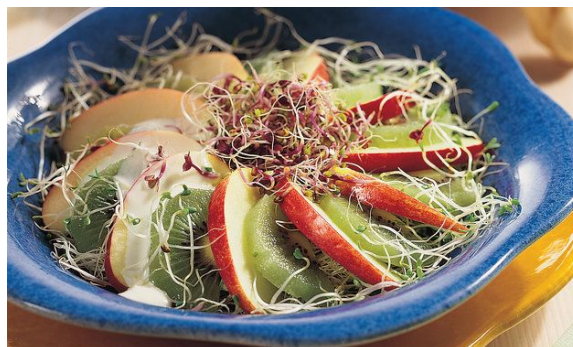
100 g de pousses, (cresson, raifort, alfalfa, par ex.)  
6 kiwis, coupés en fines rondelles, puis en moitié  
4 petites pommes rouges, coupées en fines lamelles  
1/2 citron, jus

sauce:

4 cs de vinaigre de vin blanc  
6 cs d'huile de colza  
poivre

garniture:

1,8 dl de lait acidulé, enrichi de crème, (M-Dessert ou Bio  
Dessert  
Extrafin Coop, par ex.)  
ciboulette



### Préparation

1. Répartir les pousses sur des assiettes. Arroser les pommes de jus de citron. Garnir les pousses de morceaux de pomme et de kiwi.
2. Sauce: mélanger soigneusement tous les ingrédients, verser en filet sur la salade, décorer.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 189 kcal; protéines: 2 g; lipides: 12 g; glucides: 18 g.