

Salade d'hiver croquante à la viande séchée des Grisons

Ingrédients

1ère entrée pour 6 personnes

sauce:

1/2 cc de moutarde

2 cs de vinaigre de pomme

1 cs d'huile de pépins de courge

3 cs d'huile de colza

sel

poivre du moulin

2 cs de graines de courges

4 cs de noix variées (noisettes, noix, cajou, p. ex.)

1/2 cs de beurre, ramolli

1 cs de petites feuilles de thym

1/2 cc de paprika

1/2 cc de sel

1 cc de sucre

6 poignées de salade verte (scarole de Castelfranco, rampon, p. ex.)

12 tranches de viande séchée des Grisons



Préparation

1. Sauce: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
2. Griller les graines de courge et les noix sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient odorantes. Mélanger le beurre, le thym, le paprika, le sel et le sucre. Ajouter les graines chaudes et mélanger. Garder au chaud au four et sortir juste avant de servir (facultatif).
3. Mélanger la salade et la sauce, disposer dans des assiettes creuses. Décorer de viande séchée, parsemer de graines et de noix, servir immédiatement.

Préparation é l'avance:

Préparer la sauce 1-2 jour(s) à l'avance et la conserver au réfrigérateur.

Pour les graines et les noix, préparer le mélange à base d'épices la veille et le conserver au réfrigérateur.

Trier et laver la salade 3-4 heures à l'avance et la placer dans un sac plastique au réfrigérateur.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 155 kcal; protéines: 7 g; lipides: 14 g; glucides: 2 g.