

Poires et poireaux en salade

Ingrédients

Pour 6 personnes

2 poireaux, env. 300 g, parés, coupés en rondelles

2 poires, pelées, épépinées, coupées en quartiers

1-2 cs de jus de citron

3 cs de sucre

50 g de demi-cerneaux de noix

sauce:

2 cs de vinaigre balsamique blanc

2-3 cs d'huile de colza

1 cs d'huile de noix

sel

poivre du moulin



Préparation

Préparation: 25 minutes

Prêt en 25 minutes

1. Blanchir les poireaux 2-3 min à l'eau salée, rincer à l'eau froide, égoutter. Badigeonner les poires de jus de citron.
2. Caraméliser le sucre dans une large poêle en acier chromé, retirer brièvement de la plaque. Ajouter les poires, étuver 3 min sur feu moyen. Tourner, cuire encore 3 min, sortir de la poêle. Verser les noix dans la poêle, griller jusqu'à ce que le caramel recouvre bien les noix, sortir de la poêle.
3. Sauce: mélanger le vinaigre et les deux huiles, assaisonner.
4. Mélanger les poireaux avec la moitié de la sauce. Dresser avec les poires dans des assiettes creuses, parsemer de noix, verser le reste de la sauce en filet.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Préparer la salade ½ jour à l'avance. Réserver poireaux, poires, noix et sauce séparément à couvert et à température ambiante.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 176 kcal; protéines: 2 g; lipides: 13 g; glucides: 13 g.