

SALADE AUX POIRES, ROQUEFORT ET NOIX

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500g de mâche

2 poires à chair tendre

60g de roquefort

8 cerneaux de noix

1 citron

1 c.à.s. de vinaigre de cidre

2 c.à.s. de moutarde

1 c.à.s. d'eau

2 c.à.s. d'huile de noix

1 c.à.s. de crème soja allégée

ciboulette, persil et autres herbes

PRÉPARATION

Préparez la vinaigrette: dans un bol, mélangez tous les ingrédients en ajoutant la crème fraîche en dernier. Ajoutez les herbes ciselées, mélangez et réservez.

Lavez et essorez la mâche.

Pelez et coupez les poires en quartiers. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

Disposez la mâche dans un plat, arrosez-la de vinaigrette puis ajoutez

le roquefort émietté et les morceaux de poires. Disposez au-dessus les cerneaux de noix.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

152 Kcal

BON APPÉTIT !