

# SALADE DE MÂCHE AUX POIRES, ROQUEFORT ET NOIX

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

520 g de mâche

2 poires à chair tendre

60 g de roquefort

8 cerneaux de noix

1 citron

Pour la vinaigrette :

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe d'eau

2 cuillères à soupe d'huile de noix 1 cuillère à soupe de crème fraîche

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.

Servez bien froids accompagné de blancs de poulet, pour un repas minceur.

## VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

kcal 152

# **BON APPÉTIT !**