



## Salade d'automne aux noix

par Elisabeth Menzel

### Pour 4 personnes :

2 cœurs de salade romaine  
1 petit radicchio  
4 panais  
4 c. à s. de noix fraîches hachées  
4 pommes rouges  
1 bouquet de ciboulette  
Copeaux de parmesan (à vous de choisir la quantité selon vos goûts)

### Vinaigrette :

3 c. à s. d'huile d'olive douce  
1 c. à s. de vinaigre de pomme ou de vinaigre balsamique de pomme  
1 c. à s. de jus de citron frais  
2 à 3 c. à s. de sirop d'érable ou de miel doux  
1 c. à s. de moutarde douce  
Sel et poivre

Effeuillez la salade romaine et le radicchio, les laver et les couper en petits morceaux prêts à manger. Les mélanger délicatement et les répartir dans 4 assiettes creuses. Peler les panais ou simplement les gratter (pour les produits bio) et les tailler en spaghettis fins avec un spiraliseur. Si la cuisine n'est pas équipée de cet ustensile, utiliser une mandoline pour couper les panais en fines lamelles. Placer les spaghettis de panais sur le lit de romaine et de radicchio pour faire de jolies assiettes. Hacher les noix et les faire revenir à sec dans une poêle jusqu'à bien révéler leur parfum. Ne surtout pas les laisser brunir : elles deviendraient amères. Les retirer de la poêle.

Mélanger la vinaigrette dans un saladier. Dans le cas du sirop d'érable, à vous de décider de la quantité pour obtenir une sauce plus ou moins sucrée. Saler et poivrer généreusement.

Laver les pommes, les couper en quatre, les épépiner et les couper en tranches. Les ajouter immédiatement à la vinaigrette pour qu'elles ne brunissent pas. Incorporer les noix. Bien mélanger.

Ciseler ensuite la ciboulette et, le cas échéant, couper le parmesan en copeaux ou le râper. Verser uniformément le mélange pomme-noix dans les assiettes préparées. Garnir avec le parmesan et la ciboulette.

Servir avec du pain complet frais.

**Bon appétit !**

À propos d'Elisabeth Menzel :

Elisabeth Menzel est spécialiste des herbes sauvages comestibles et consultante en nutrition à base d'aliments crus. Au sein de WALA, cette pro de la communication rédige des textes pertinents qui rendent nos magazines et nos brochures particulièrement intéressants à lire, sans oublier ses recettes savoureuses.

