



## Salade fruitée au pissenlit

par Elisabeth Menzel

### Pour 4 personnes :

#### Ingrédients :

- 1 salade verte (par ex. feuille de chêne)
- 1 à 2 poignées de jeunes pousses de pissenlit
- 2 pommes rouges
- Quelques gouttes de jus de citron
- 4 c. à s. de pignons de pin grillés
- ½ bouquet de ciboulette

#### Vinaigrette :

- 3 c. à s. de vinaigre balsamique de pomme ou autre vinaigre
- 3 c. à s. d'huile d'olive pressée à froid
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. de miel ou de sirop d'agave
- Sel et poivre

Faire revenir à sec les pignons de pin dans une poêle anti-adhérente jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirer du feu et laisser refroidir. Effeuillez la salade, la laver, l'essorer et la couper en petits morceaux prêts à être mangés. Laver et essorer les pousses de pissenlit. Laver et essorer la ciboulette. La ciseler. Laver les pommes, les couper en quatre, les épépiner et les couper en tranches. Verser un peu de jus de citron sur les morceaux de pommes pour qu'ils ne brunissent pas.

Mélanger le tout, mis à part les pignons de pin, dans un grand saladier. Préparer la vinaigrette, la saler et la poivrer à votre guise et la verser sur la salade. Garnir de pignons de pin.

### 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.

