Les recettes dietplus



Salade d'automne

Phase : **d'Attaque**

Valeurs nutritionnelles par personne

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Protéines	Glucides
241kcal	**15,2**g	**7,67**g	**7,5**g	**15,8**g	**7,6**g

Difficulté : ★☆☆☆☆

Coût : ★☆☆☆☆

Catégorie	Prêt en	Cuisson
Plat	**35 min**	**30 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de petites endives (chicons) préalablement coupés en 2
- 1 courgette moyenne (200 g)
- 40 g de roquette
- 2 boules de mozzarella à 16% MG préalablement égouttées et coupées en 2
- 1 grosse orange
- 1 gros oignon rouge coupé en lamelles
- 2 cs de vinaigre de Xeres
- 2 cs d'huile d'olive
- 10 feuilles de sauge
- 1 cs d'origan
- Poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C. Presser le jus de l'orange (+/- 100 ml).
2. Préparer une sauce en mélangeant 50 ml de jus d'orange avec 1 cs d'huile d'olive et le vinaigre.
3. Déposer les endives et l'oignon dans un grand plat pour four. Poivrer et saler. Ajouter la sauce et bien mélanger.
4. Parsemer les feuilles de sauge sur les légumes et enfourner pour 30 minutes. Mélanger 2 à 3 x la préparation pendant la cuisson.
5. Couper la courgettes en bâtonnets et les passer à la mandoline pour obtenir des fins petits morceaux. Réserver.
6. Hors du four, retirer les feuilles de sauge. Egoutter les légumes pour récolter le jus de cuisson. Réserver les légumes jusqu'au moment de servir.
7. Préparer une vinaigrette en mélangeant le jus de cuisson récolté avec le reste du jus d'orange, 1 cs d'huile d'olive, du poivre et une pincée de sel. Réserver.
8. Dans chaque assiette, déposer les morceaux de chicons / oignon en rosace. Par-dessus, ajouter une poignée de roquette, une poignée de courgettes et terminer par ½ boule de mozzarella. La parsemer d'origan et de poivre.
9. Agrémenter le tout avec la vinaigrette.