



Salade vitaminée

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion

Énergie

175kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
15 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 80 g de jeunes pousses
- 1 melon charentais coupé en fines tranches
- 1 petit chou rave coupé en fines tranches à la mandoline
- 1 grenade égrainée avec son jus
- 120 g de Feta
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de crème balsamique
- 1 grosse poignée d'estragon frais ciselé
- 1 cc bombée de baies de poivre rose grossièrement écrasées
- poivre, sel

Préparation

1. Récolter le jus de la grenade. Réserver les grains.
2. Mélanger le jus de grenade avec l'huile d'olive, la crème balsamique, 2 cs d'eau, l'estragon, du sel et du poivre. Réserver au frais.
3. Dans un grand plat, disposer de façon harmonieuse les jeunes pousses, le chou rave et le melon. Par-dessus, émietter la feta et ajouter les grains de grenade et les baies de poivre rose.
4. Déguster avec la vinaigrette.