



Salade tiède de choux de Bruxelles

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
290 kcal	9,7 g	2,39 g	24,7 g	21,3 g	17,2 g	2,12 g
14%	11%	5%	4%	24%	32%	42%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150g de choux de Bruxelles
- 1 grosse poignée de mâche
- 1 pomme coupée en lamelles
- 50g d'allumettes de bacon
- 1 cuillère à café d'huile de noix
- ½ cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- ½ échalote émincée
- Poivre & sel

Préparation

1. Coupez la base dure des choux de Bruxelles. Découpez-les en fines rondelles. Blanchissez les choux de Bruxelles 3 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les allumettes de bacon 3-4 minutes à feu vif. Réservez-les.
3. Dans la même poêle, faites revenir l'échalotes 2 minutes à feu vif. Ajoutez les choux de Bruxelles pendant 3 minutes en remuant régulièrement sur feu moyen. Poivrez et salez.
4. Ajoutez les pommes et laissez mijoter encore 2 minutes. Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de cidre, l'huile de noix et la moutarde. Mélangez l'ensemble des ingrédients.