



Salade de panais, poire et roquefort

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 petit panais coupé en dés
- ½ poire émincée
- 30 g de roquefort coupé en dés
- 2-3 noisettes concassées
- 2 poignées de mélange de jeunes pousses
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de thym

Préparation

1. Cuire le panais 5 à 10 minutes à la vapeur.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de noix, l'eau, le miel, le thym et du poivre.
3. Dans une assiette, déposez les jeunes pousses, les morceaux de panais, de poire et de roquefort.
4. Parsemez de noisettes concassées et arrosez du mélange huile de sésame et sauce soja