



Salade de chicons, pomme, noix et sauce à l'orange

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
355 kcal	19,0 g	4,24 g	30,3 g	28,6 g	10,9 g	0,49 g
17%	22%	10%	5%	32%	20%	10%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
10 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 petits chicons (endives)
- 1 pomme
- 50g de mâche
- 15g de noix (3-4 pièces)
- 15g d'emmental
- Le jus d'1/2 orange
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de balsamique
- Sel & poivre

Préparation

1. Emincez finement les chicons.
2. Coupez en dés la pomme.
3. Dans un saladier, mélangez la mâche, les chicons émincés, la pomme et le gruyère.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant le reste des ingrédients. Assaisonnez à votre convenance.
5. Versez la vinaigrette sur la salade.
6. Garnissez la salade de cerneaux de noix.