



## Salade de chèvre, figue et noix

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
<b>389</b> kcal	<b>20,1</b> g	<b>8,20</b> g	<b>35,4</b> g	<b>34,0</b> g	<b>12,3</b> g	<b>0,51</b> g
<b>19%</b>	<b>23%</b>	<b>19%</b>	<b>6%</b>	<b>38%</b>	<b>23%</b>	<b>10%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Entrée**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**00 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 4 figues fraîches bien mûres
- 2 poignées d'épinards frais
- 50g de chèvre frais
- 2-3 cerneaux de noix
- ½ échalote émincée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 brins de thym frais
- poivre et sel

### Préparation

1. Coupez les figues en deux. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'échalote, l'huile, le vinaigre, la moutarde, le poivre et le sel.
2. Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients et émiettez le chèvre par-dessus.