DENNER

Saine et tellement bonne: la salade de pousses d'épinards, de grenade et de fromage de chèvre



Maintenant c'est officiel, le printemps a enfin commencé! Je n'y croyais plus! Après tous ces plats hivernaux consistants, j'ai une énorme envie de manger de la nourriture fraîche et saine. Les salades se trouvent en tête de ma liste de préférence. Voilà donc une source d'inspiration pour vos assiettes!

Depuis peu, les épinards sont à nouveau de saison. Les avez-vous déjà goûtés en salade? Ils ont une saveur fantastique et font du bien à notre corps. Les éléments nutritifs se conservent mieux dans les aliments crus, et, en combinaison avec les grains de grenade aux propriétés détoxifiantes, ils forment une équipe de rêve — et pas uniquement du point de vue de leur saveur.

- 2 poignées de pousses d'épinards (ou d'épinards)
- 1 poignée de laitue pommée lavée et coupée en petits morceaux
- ½ grenade, égrainée
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 3 cs de noisettes broyées
- ½ pomme, coupée en tranches

- 3 cs de vinaigre au vin blanc
- 2 cs d'huile de colza
- bouillon en poudre
- 1 cc de moutarde
- 1 cc de mayonnaise
- sel, poivre, herbes à salade

1. Sauce à salade: bien mélanger la moutarde, la mayonnaise, le bouillon en poudre, les herbes et le vinaigre, puis ajouter l'huile et la demi-crème. Assaisonner avec du sel et du poivre, et si nécessaire, rajouter du vinaigre, de l'huile ou des épices.
2. Faire brièvement griller les noisettes broyées dans une poêle, puis les laisser refroidir.
3. Mélanger les pousses d'épinards, la laitue pommée et tous les autres ingrédients avec la sauce à salade — laisser un peu de chaque ingrédient pour garnir les assiettes (voir photo).

Pour broyer les noix, je les mets dans un sachet de congélation et je les écrase avec le rouleau à pâte. Les noix ont ainsi la bonne grandeur et on évite les miettes qui se répandent un peu partout.

Les salades sont encore meilleures quand elles ont plusieurs consistances. Mélangez les noix ou les graines (dures) avec de l'avocat (mou et velouté), des pommes ou de la grenade (plutôt dur et croustillant).