

recette salée

SALADE LÉGÈRE AUX MYRTILLES ET CHÈVRE FRAIS

⌚ 15 minutes

🕒 10 minutes

🍴 2 personnes

Ingredients

La salade

200 g de jeunes pousses de salade
125 à 150 g de chèvre frais
125 g de myrtilles (soit une barquette)
60 g de raisins secs
Quelques branches de ciboulette
2 à 3 cs. de pignons de pin
2 à 3 cs. de sucre en poudre

La vinaigrette

1 cs. de vinaigre de cidre
1 cc. de miel (liquide, de préférence)
2 cs. d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

Préparation

Commencer par caraméliser les pignons de pin. Dans une poêle à feu moyen, torréfier à sec les pignons de pin durant quelques minutes. Ajouter ensuite le sucre dans la poêle et laisser chauffer durant une minute. Finalement, verser une à deux cuillères à soupe d'eau dans la poêle et mélanger l'ensemble des ingrédients, jusqu'à ce qu'un caramel liquide se forme. Retirer alors du feu et verser les pignons de pin fraîchement caramélisés sur du papier sulfurisé. Réserver.

Dans un bol ou dans un contenant hermétique (si vous préparez le plat à l'avance), mélanger le vinaigre, le miel et l'huile d'olive. Saler et poivrer selon vos préférences.

Dans un saladier, mélanger les myrtilles lavées, les feuilles de salade et les raisins secs. Verser ensuite le contenu du bol de vinaigrette dans le saladier. Une fois la préparation servie dans une assiette, parsemer le tout de chèvre émietté, d'une poignée de pignons de pin caramélisés et de ciboulette ciselée. Rectifier l'assaisonnement si besoin avec un peu de poivre.

