

Iucullus succullus



SALADE MÂCHE, FÊTA, NAVET ET PIGNONS DE PIN

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 2 minutes
(Pour 6 personnes)

Les ustensiles :

- 1 mandoline
- 1 couteau
- 1 saladier



Les ingrédients :

- 120 g de feuilles de mâche
- 100 g feta
- 1 orange
- 2 navets bien fermes
- 50 g de pignons de pin
- 6 pincées de fleur de sel
- Huile d'olive
- Vinaigre de Xérès



Trie tes bouquets de mâche puis épluche l'orange en prenant le soin d'enlever la peau blanche pour ne garder que la chair. Sépare les quartiers et coupe les petits dés.

Lave bien les navets (tu n'as pas besoin de les éplucher) et passe-les ensuite à la mandoline en faisant bien attention à ne pas te couper. Si tu n'as pas de mandoline, tu peux les couper très fins avec ton couteau.

Dans une poêle chaude, fais revenir tes pignons de pin (sans matière grasse) pour les dorer.

Émiette la fêta.

Enfin dresse la salade de mâche en la répartissant bien dans chaque assiette, dispose tes morceaux d'orange, de feta et de navet.

Fais une vinaigrette avec de l'huile d'olive et

du vinaigre de Xérès. Assaisonne la salade, c'est prêt !