



Salade digeste aux couleurs automnales

Temps de préparation



Temps total



1 **laitue feuille de chêne, effeuillée** 

1 **gousse d'ail, finement hachée**

1 **échalote, finement hachée** 

1 cs **d'huile de colza**

400 g **de chanterelles**

1/2 cc **de sel et de poivre**

8 **pruneaux, en morceaux**

1 cc **de moutarde**

4 cs **de vinaigre de vin rouge**

5 cs **d'huile de colza**

1 cs **de sauce soja**

20 g **de roquette ou de persil**

1/2 cc **de sel et de poivre**



Réduire en purée la moutarde avec les autres ingrédients et mettre de côté.



Faire revenir l'ail et l'échalote dans l'huile. Ajouter les chanterelles, faire revenir, assaisonner et retirer. Faire brièvement dorer les pruneaux de tous les côtés dans la même poêle. Dresser la salade et répartir la sauce, les chanterelles et les pruneaux dessus. Servir immédiatement.

Si vous ne trouvez pas de pruneaux, vous pouvez utiliser des raisins.