

Recette



Salade tiède de cicorino et d'oranges

Une tentation douce-amère

20 Min.

Temps de préparation



20 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

SAUCE

- 1.5 cs de vinaigre balsamique blanc
- 1 orange bio, un peu de zeste râpé et 2 cs de jus
- 1 cc de moutarde
- 1 cc de miel
- 1 cs d'huile de noisette
- 3-4 cs d'huile de colza
- sel, poivre

SALADE

- 2 cs de beurre
- 1 cicorino, en tranches de 4 cm de large **De saison**
- sel
- 2 oranges, filetées
- 60 g de figues séchées, en petits cubes
- 50 g de noisettes, grillées, hachées grossièrement

Voici comment faire

1 de 2

SAUCE

Mélanger le vinaigre balsamique avec tous les ingrédients jusque et avec l'huile et assaisonner.

2 de 2

SALADE

Faire chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive. Faire griller les tranches de salade sur les surfaces coupées pendant env. 2 min. chacune à feu moyen et saler. Servir le cicorino et les oranges et répartir les figues et les noisettes dessus. Verser la sauce dessus et servir la salade tiède.

Servir avec du pain au levain ou du pain de seigle.

