

Salade d'endives

Entrée



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 130 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 4.0 u Endive
- 20.0 gr Cerneaux de noix
- 1.0 cc Moutarde
- 1.0 cs Vinaigre de vin
- 1.0 cs Huile de noix
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Une salade automnale à déguster jusqu'au printemps.

Etape 1:Préparation de la vinaigrette

Dans une tasse mettre la moutarde, le vinaigre et l'huile. Mélanger jusqu'à obtenir une sauce homogène. Saler et poivrer.

Etape 2: Préparation de la salade

Couper en tronçons larges les endives puis les mettre dans un saladier. Ajouter les cerneaux de noix ainsi que la vinaigrette. Mélanger et servir aussitôt.

Conseil: Pour les amoureux du fromage, vous pouvez compléter cette salade avec des cubes de roquefort.