



Salade de jeune chou frisé et kaki persiMon^{MD}

La douceur rafraîchissante des kakis persiMon^{MD} équilibre à merveille le goût légèrement amer du jeune chou frisé. Cette salade fraîche et savoureuse constitue une belle et bonne entrée, pleine de nutriments essentiels.

Donne 4 portions

Ingrédients

2 kakis persiMon^{MD}, tranchés sur la largeur
5 tasses (1.25 L) jeune chou frisé
½ tasse (125 ml) chèvre espagnol au vin rouge
⅓ tasse (75 ml) noix de Grenoble grillées, hachées
¼ tasse (60 ml) oignon rouge, émincé

Vinaigrette

⅓ tasse (75 ml) jus de citron
3 c. à soupe (45 ml) huile d'olive
2 c. à soupe (30 ml) ciboulette ciselée
1 c. à soupe (15 ml) moutarde de Dijon
¼ c. à café (1 ml) chacun, sel et poivre

Préparation

Pour la vinaigrette : à l'aide d'un fouet, mélanger le jus de citron, l'huile, la ciboulette, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre.

Déposer les noix dans une poêle à frire et les chauffer à feu moyen 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées.

Disposer 5-6 tranches de kaki persiMon^{MD} en cercle sur 4 assiettes.

Dans un grand bol, mélanger le jeune chou frisé, le chèvre, les noix et l'oignon rouge avec la moitié de la vinaigrette.

Déposer un quart de la salade au centre de chaque assiette.

Ajouter un filet de vinaigrette sur les tranches de kaki persiMon^{MD}; servir.

PAR PORTION : 306 calories, 22 g lipides, 5 g saturés, 13 mg cholestérol, 401 mg sodium, 24 g glucides, 5 g fibres, 12 g sucres, 6 g protéines. % valeur quotidienne : 20 % calcium, 8 % fer, 4 % vitamine A, 100 % vitamine C.

