

Salade aux Noix et Myrtilles Sauvages

Ingrédients pour 4 couverts :

100 g de Cœur de laitue
60 g de salade frisée ou salade
d'endives
60 g de noix moulues
200 g de myrtilles sauvages du Canada
(congelées)
200 g de crème fraîche
12 g de jus de citron
10 g de bouillon
30 g de moutarde
Sel et poivre

Préparation:

1. Décongelez les myrtilles. Lavez la salade et essorer la. Découpez en morceaux et disposez sur une assiette.
2. Faire revenir les noix dans une poêle sans gras. Mélangez les ingrédients restants avec un robot et parsemez le mélange sur la salade. Garnissez avec des noix et des myrtilles.

Temps total : 20 minutes

Valeurs nutritionnelles par couvert :

Energie : 173 kcal/ 723 kJ
Carbohydrates: 4.3 g
Protéines : 3.1 g
Gras : 16.1 g



Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada