



Salade d'épinards avec chips de jambon de Parme et vinaigrette aux myrtilles

Ingrédients pour 4 personnes :

150 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
1 c. à soupe de graines de tournesol
1 c. à soupe de graines de citrouille
1 c. à soupe de pignons
200 g de pousses d'épinards
8 tranches de jambon de Parme
150 g de yaourt écrémé
1 c. à café de moutarde
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
Sel
Poivre



Préparation :

1. Décongelez les myrtilles. Préchauffez le four à 150° et recouvrez une plaque de four d'une feuille de papier sulfurisé.
2. Faites dorer les graines de tournesol, de citrouille et les pignons sans matière grasse dans une grande poêle en les remuant. Retirez du feu et laissez refroidir.
3. Lavez et essorez les épinards.
4. Retirez le gras du jambon et disposez les tranches sur la plaque de four. Faites dorer le jambon au four pendant 20 minutes jusqu'à obtenir des chips croustillantes. Sortez-les et laissez-les refroidir.
5. Pour la vinaigrette, mélangez la moitié des myrtilles avec le yaourt, la moutarde et le vinaigre. Salez et poivrez.
6. Mélangez la vinaigrette aux myrtilles à la salade d'épinards. Ajoutez-y les chips de jambon de Parme, les graines dorées et le reste de myrtilles, et servez immédiatement.

Temps de préparation : env. 35 minutes

Temps de préparation : env. 20 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 236 kcal / 990 kJ



Protéines : 16,6 g
Lipides : 14,8 g
Glucides : 7,3 g

Canada

Wild Blueberry Association of North America
Interlocuteur : mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : info@wildeblaubeeren.de
Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires