



Salade romaine-Trévisse au parmesan et aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
1 tête de salade romaine
1 tête de salade de Trévisse
1 concombre
80 g de parmesan
4 c. à soupe de graines de tournesol
4 c. à soupe d'huile d'olive
Jus d'une orange bio
1 c. à soupe de miel
2 c. à café de moutarde
Sel
Poivre fraîchement moulu



Préparation :

1. Décongelez les myrtilles. Lavez, essorez la salade en la secouant et coupez-la en petits morceaux. Lavez, essuyez et découpez le concombre en rondelles. Mélangez la salade et le concombre.
2. Râpez grossièrement le parmesan. Faites revenir les graines de tournesol sans matière grasse dans une poêle. Fouettez l'huile avec le jus d'orange, le miel et la moutarde. Salez et poivrez.
3. Mélangez la salade et les myrtilles avec la vinaigrette. Parsemez de parmesan et de graines de tournesol.

Temps de préparation : env. 15 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 350 kcal/ 1470 kJ
Protéines : 10 g
Lipides : 27 g
Glucides : 13 g