

C'est l'été, la période des sorties en bateau et des croisières.

Voici des salades de saison rafraîchissantes, colorées, délicieusement diététiques, et néanmoins « divines ».



Salade de figes, raisins, roquefort et noix



Préparation 20 mn – pas de cuisson.

Pour 2 personnes, il vous faut : 125 g de salade mélangée – 6 figes – 1 petite grappe de raisin rouge – 10 g de cerneaux de noix – 50 g de roquefort – 1 c à soupe d'huile d'olive – ½ c à soupe de vinaigre balsamique – sel et poivre.

1 – Laver et essorer la salade. Laver et égrainer la grappe de raisin, couper les grains en deux. Laver et couper les figes en quartiers.

2 – Concasser les noix – Emietter le roquefort à la fourchette.

3 – Dans un bol, mélanger le vinaigre balsamique avec un peu de sel et de poivre. Ajouter progressivement l'huile d'olive en émulsionnant à la fourchette.

4 – Répartir la salade, les figes et les raisins dans les assiettes individuelles (ou bols). Ajouter dessus le roquefort, les noix et de la sauce.

(Choisir de préférence des figes violettes, plus charnues et plus sucrées).

Bon appétit

Martine
Mai 2018