

Salade de choux de Bruxelles, pacane, grenade, feta, pomme verte, vinaigrette yogourt et miel |

Recette pour 4

Description

Une salade nourrissante, qui sera fort appréciée, avec des textures différentes.

Si vous souhaitez en faire un plat principal, ajoutez des œufs mollets, comptez 5.30 à 6 mm de cuisson dans une eau bouillante vinaigrée.

L'astuce du chef

Pour un plat principal, je vous suggère d'ajouter un œuf mollet, ainsi que des bâtonnets de bacon croustillants.

Égrainez la pomme-grenade dans un bassin d'eau, en vous assurant de bien la garder sous l'eau. Vous éviterez de cette manière de vous salir ou tacher votre comptoir.

Ingrédients

Ingrédients salade

- 325 Gr Choux de bruxelles
- 125 Ml Pacanes
- 0.50 Unité(s) Pomme-grenade
- 1 Unité(s) Pomme granny smith
- 150 Gr Fromage feta
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 1 Tasse(s) Chapelure japonaise (panko)

- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Vinaigrette

- 0.50 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 3 Cuil. à soupe Yogourt grec nature 0%
- 1 Cuil. à thé Miel
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 125 Ml Huile d'olive

- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Lavez les choux de Bruxelles ainsi que la pomme verte.

Retirez la petite queue (partie dure) des choux de Bruxelles, les passer dans un linge pour les sécher. Les émincer à l'aide d'un robot coupe ou bien avec un couteau de chef.

Passez les pacanes dans un four chaud pour les torréfier durant 4 à 5 minutes, les concasser par la suite.

Égrainez la pomme grenade, coupez la pomme verte en brunoise, petits cubes.

Récupérez les zestes sur le citron et son jus.

Dans une poêle chaude avec du beurre fondu, faites revenir la panko pour la rôtir.

La salade et la vinaigrette

La vinaigrette

Mélangez tous les ingrédients ensemble, les émulsionner pour lui donner une texture crémeuse.

La salade

Dans votre plat de présentation ou autre, rassemblez tous les ingrédients de la salade.

Ajoutez la vinaigrette au moment de servir

Finition, pour un plat principal

Déposez dessus votre œuf mollet, ainsi que vos bâtonnets de bacon croustillants

Bon appétit!