

Salade d'épinards aux fruits



Ustensiles

- 1 planche à découper
- 1 bon couteau
- 1 économe
- 1 poêle
- 1 balance
- 1 essoreuse
- 1 passoire
- 1 presse-agrumes
- 1 grille-pain
- 1 cuillère à soupe

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 20 g de pignons de pin
- 1 pomme
- 2 oranges non traitées
- 250 g de pousses tendres d'épinards
- 2 tranches de pain d'épices

Pour la sauce

- 2 c. à s. de raisins secs
- Le jus d'un demi-citron
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Faire dorer les pignons dans une poêle sur feu moyen sans ajouter de matière grasse. Peler et épépiner la pomme, découper la pulpe en petits cubes.

Peler les oranges à vif, en séparer les quartiers. Laver et essorer les pousses d'épinards. Egoutter et éponger soigneusement les raisins secs.

Verser le jus de citron dans un bol, saler, poivrer, mélanger. Ajouter l'huile et les raisins secs. Faire griller le pain d'épices dans le grille-pain. Le découper en petits croûtons.

Disposer les feuilles d'épinards dans un plat. Ajouter les oranges et la pomme. Arroser avec la sauce. Répartir les pignons et les croûtons de pain d'épices. Servir.

Bon appétit !

