



MANGEONS
de saison

SALADE D'HIVER CROQUANTE À LA CLÉMENTINE

(d'après le site www.marieclaire.fr)

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

INGRÉDIENTS

1/4 DE CHOU ROUGE

2 CAROTTES

UN AVOCAT

50 G DE MÂCHE

3 CLÉMENTINES

UNE CUIL. À CAFÉ DE
MOUTARDE À L'ANCIENNE

UNE CUIL. À SOUPE
DE YAOURT NATURE

UNE CUIL. À SOUPE D'HUILE
DE COLZA

UNE CUIL. À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE

UNE CUIL. À SOUPE
DE CORIANDRE CISELÉE

SEL ET POIVRE

Peler et râper les carottes. Emincer le chou, le laver et l'essorer dans un torchon. Laver et essorer la mâche. Peler l'avocat et détailler la chair en dés (les arroser de jus de citron si la salade est préparée en avance). Peler 2 clémentines et séparer les quartiers. Mélanger le tout dans un saladier.

Mettre la moutarde dans un bol. Saler et poivrer. Presser le jus de la clémentine restante au-dessus du bol. Délayer, ajouter le yaourt, la coriandre puis les huiles tout en mélangeant.

Verser cette sauce sur la salade, bien mélanger et laisser reposer 10 min avant de servir, pour que les saveurs se mêlent bien.



BOURGES