



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

ENTRÉE

Salade mesclun, pousses d'épinard, noix et poires



Préparation de la recette :

Étape 1

Laver et essorer les salades.

Étape 2

Eplucher les poires puis les couper en morceaux.

Étape 3

Arroser les morceaux de poires du jus de citron pour éviter leur oxydation.

Étape 4

Emietter les cerneaux de noix.

Étape 5

Mêler les ingrédients.

Étape 6

Assaisonner de sel, jus de citron et huile d'olive.

Durée total réalisation : 20 mn

- Temps préparation : 20 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : mn

Ingrédients (pour 4) :

- 100 g de pousses d'épinards
- 100 g de mesclun
- 2 poires fermes
- 7 à 10 cerneaux de noix
- jus de citron
- 50 à 60 mL d'huile d'olive
- sel