

SALADE TIÈDE D'HIVER CHICONS, HERVE DOUX, POIRES ET NOISETTES GRILLÉES



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 petits chicons
- 200g de mâche/pourpier
- +/- 50g de germes au choix (radis, luzerne, poireaux...)
N.B. : de préférence de ton rose/mauve cela donne bien dans la salade
- 2 grosses poires ou 3 petites
- 200g d'Herve doux
- 60g de noisettes
- 3 c. à s. de sirop de Liège (ou miel pour ceux qui préfèrent)
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de pomme
- Facultatif : 2 tranches de pain complet au levain par personne pour accompagner

PRÉPARATION

- Dans une petite poêle, griller à feu doux les noisettes. Une fois grillées les mettre de côté et garder la poêle pour plus tard (pas besoin de laver ou rincer).
- Préparer l'assaisonnement pour la salade :
Presser le citron. Verser la moitié du jus dans un bol, ajouter 2 c. à s. d'huile de noix, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre et 1 c. à s. de sirop de Liège. Saler et poivrer selon le goût, ajouter un peu de sirop de Liège si nécessaire.
- Rincer les chicons, les couper en fine lamelle. Laver la mâche/le cresson. Mettre le tout dans un saladier mélanger avec l'assaisonnement (ne pas tout mettre d'un coup, à ajuster en fonction du goût). Mélanger bien.
- Dans un petit bol, diluer le sirop de Liège dans un peu de jus de citron.
- Couper les poires en fines lamelles les badigeonner avec la préparation jus/sirop.
- Dans la petite poêle faire chauffer un peu d'huile d'olive, et puis faire caraméliser légèrement les poires.
- Couper le fromage de Herve en lamelle.
- Ajouter les poires et le fromage dans le saladier. Mélanger délicatement.
- Rajouter à la fin, en déco, les noisettes grillées et les germes.

Valeurs nutritionnelles : voir page suivante

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)
Chicons	+/- 700g	8,33	19,81	0
Mâche/ cresson	+/- 200g	2,38	5,66	0
Germes	+/- 50g	1,94	0,46	0,2
Poires	+/- 300g	0	34,2	0
Herve	200g	41,2	0	53
Noisettes	40g	7,06	2,6	22,76
Sirop de Liège	30g	0,2	20,7	0,1
Huile de noix	20g	0	0	20
Huile d'olive	20g	0	0	20
Pain complet	280g (+/- 8 tranches)	25,72	124	5,04
Totaux en g (pour 4 pers)		86,83	207,43	121,1
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 2.266,94 kcal		347,32	829,72	1.089,9
Calories pour 1 personne = 566,7 Kcal				
Répartition des macro-nutriments : protéines = 15,3% glucides : 36,6% lipides : 48,1%				

Apport en légumes par personne : 237g *

Apport en fruits par personne : ½ fruit **

* l'apport journalier recommandé en légumes est de 400g par personne

** l'apport journalier recommandé en fruits est de 2 fruits par personne

FOCUS - LE CHICON

Le chicon est un légumes qui fait partie de la famille des chicorées. Il s'ajoute à la large famille des légumes à feuilles vertes qui nous offre une multitude de variétés. Les légumes verts sont une catégorie de légumes particulièrement riches en minéraux et vitamines du groupe B.

Le chicon a d'ailleurs un apport intéressant en potassium (permet de réguler l'équilibre acido-basique de l'organisme et de moduler la tension, un allié donc pour la prévention des maladies cardio-vasculaires).

Il est également riche en vitamines B9 (100g apporte 12,5% des AJR).

Sa texture croquante ainsi que sa saveur de noisette et sa légère amertume s'associent parfaitement avec la sucrosité des pommes et des poires. Il peut être consommé cru ou cuit, néanmoins le manger cru est plus intéressant pour ses propriétés nutritionnelles.