Les Recettes
au fil des saisons

Salade de chicons aux fruits

Préparation

Couper la base des chicons; éventuellement en retirer la première feuille.
Les laver et les essuyer. Emincer les chicons dans un saladier.
Laver, éplucher et couper la pomme en dés. L'ajouter aux chicons. Laver l'orange. La peler à vif au-dessus du saladier pour récupérer un maximum de jus. Ajouter le vinaigre et les huiles. Mélanger.*
Couper le fromage en dés. Ecraser grossièrement les noix, émincer l'échalote. Ajouter l'ensemble dans le saladier. Poivrer selon le goût. Bien remuer et servir rapidement pour éviter l'oxydation (noircissement) des chicons et de la pomme.

Astuces :
Pour une version festive, servir cette salade d'hiver dans une verrine ou un joli ravier en verre; agrémenter de quelques crevettes grises ou de lanières de jambon fumé préalablement dorées à la poêle.
**Peler un agrume à vif, c'est retirer sa peau (zeste et peaux blanches) pour ne garder que sa chair, qui est comme «à vif». Pour cela, utiliser un petit couteau bien aiguisé; suivre les contours du fruit en le faisant tourner au fur et à mesure (voir par exemple https://www.atelierdeschefs.fr/fr/techniques-de-cuisine/9-peler-a-vif-un-agrume.php).*

Adapté de https://www.aprendresansfaim.com

Ingrédients
pour 4 personnes

- *3 chicons*
- *1 poignée de noix grossièrement hachées*
- *100 g de fromage à pâte dure coupé en dés (type gruyère ou emmenthal)*
- *1 pomme*
- *1 orange*
- *1 échalote*
- *2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre*
- *2 cuillères à soupe d'huile de noix*
- *2 cuillères à soupe d'huile de colza*
- *poivre*

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HD HAINAUT DEVELOPPEMENT
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Hélène Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock