Les Recettes
au fil des saisons

Salade d'épinards frais, chèvre et fraises

Préparation

Nettoyer les feuilles d'épinards, les essorer et les déposer dans un saladier. Ajouter les fraises lavées et coupées en morceaux ainsi que le fromage de chèvre frais émietté.

Ajouter les noix.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le poivre, l'échalote et le persil haché. Ajouter à la salade, au moment de servir. Mélanger délicatement et servir frais.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 150 g de jeunes feuilles d'épinards fraîches
- 12 grosses fraises
- 80 g de fromage de chèvre fermier
- 50 g de cerneaux de noix (réserve de l'automne)
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de persil haché

Astuces :
Pour développer d'avantage le goût de la vinaigrette, la préparer quelques heures à l'avance et la laisser reposer au frais.

Adapté de www.marmiton.org

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

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HD HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen 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