



LAITUE ICEBERG ET SAUCE À L'ORANGE

POUR 4 PERSONNES

40 g	de noisettes entières
40 g	de cacahuètes non salées
2 c. s.	de vinaigre balsamique
3 c. s.	d'huile d'olive
2 c. s.	de jus d'orange
¼ de c. c.	de sel
un peu	de poivre
280 g	de laitue iceberg

VOICI COMMENT FAIRE

- Topping:** hacher grossièrement les noisettes, les faire griller à sec dans une poêle avec les cacahuètes.
- Sauce:** mélanger vinaigre balsamique, huile d'olive et jus d'orange dans un grand bol, saler, poivrer.
- Salade:** mélanger la laitue iceberg avec la sauce, dresser sur des assiettes, parsemer de noisettes et de cacahuètes grillées.

Suggestion: décorer la salade de quartiers d'orange.

Mise en place et préparation:

env. 15 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
246 kcal / lip 22 g / glu 7 g / pro 5 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi