



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

- 1. Topping:** hacher grossièrement les noisettes, les faire griller à sec dans une poêle avec les cacahuètes.
- 2. Sauce:** mélanger vinaigre balsamique, huile d'olive et jus d'orange dans un grand bol, saler, poivrer.
- 3. 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