

Salade de kale aux agrumes

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



Sans cuisson



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 5 feuilles de chou kale
- 3 agrumes au choix (1 orange, 1 pomelo, 2 clémentines corses...)
- 1 poignée de cerneaux de noix*
- 1 avocat pelé et coupé en morceaux
- 1 grenade
- 1 c à s de purée de sésame*
- 4 c à s d'huile de cameline Biocoop
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- du sel et du poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Laver et sécher les feuilles de chou kale. Enlever la tige, émincer les feuilles et les déposer dans un saladier.
2. Peler l'orange et les clémentines, puis les couper en tranches.
3. Éplucher le pomelo et prélever les suprêmes. Recueillir le jus et le mélanger au kale pour lui permettre de s'attendrir.
4. Dans l'assiette, disposer le kale, puis ajouter les agrumes, les tranches d'avocat et les noix.
5. Ouvrir la grenade, réserver le jus et ajouter les arilles à la salade.
6. Dans un bol, émulsionner le jus du pomelo et le jus de grenade avec l'huile de cameline.
7. Ajouter un trait de vinaigre balsamique, puis délayer avec la purée de sésame. Saler et poivrer puis verser sur la salade.

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82