

Salade d'épinards, d'arachides et de pommes



Cette salade d'épinards frais est croquante et très nutritive, et constitue un plat d'accompagnement estival substantiel.

Temps de cuisson : 10 minutes

Donne 10 portion

Ingrédients :

| | | |
|--------------|-------------------------|-------|
| 1 lb | d'épinards | 400 g |
| 2 | pommes rouges | 2 |
| ¼ tasse | de graines de tournesol | 50 g |
| ⅓ tasse | d'arachides grillées | 75 g |
| 2 c. à table | de graines de sésame | 25 g |

Vinaigrette :

| | | |
|--------------|-----------------------|-------|
| 3 c. à table | de vinaigre de vin | 45 ml |
| 2 c. à thé | de moutarde de Dijon | 10 ml |
| ⅓ tasse | d'huile d'arachide | 75 ml |
| | sel et poivre au goût | |

Préparation :

1. Déchiquetez les épinards, hachez les pommes et placez-les dans un bol avec les arachides, les graines de tournesol et les graines de sésame.
2. Combinez les ingrédients pour la vinaigrette et mélangez le tout avec la salade.