

Salade aux fruits et légumes d'hiver, Feta et graines de Chia

Préparation **30 mn**

Temps Total **30 mn**



Ingrédients / pour 4 personnes

- 125 g d'épinards frais
- 300 g d'endives
- 2 avocats
- 2 pamplemousses roses
- 200 g de Feta
- 30 g de graines de Chia
- 1 oignon rouge
- 1 poignée de persil
- Pour la vinaigrette :
 - 4 cuillères à salade d'huile d'olive
 - 1 cuillère à salade de vinaigre de Xérès
 - 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
 - une grosse pincée de curcuma
 - une pincée d'ail en poudre
 - sel & poivre

PRÉPARATION

Préparation de la salade : Lavez les fruits et légumes.

1

2

Coupez les endives en fines rondelles. Coupez les avocats en deux, ôtez la peau et coupez la chair en tranches. Pelez les pamplemousses et coupez-les en morceaux. Coupez la Feta en gros dés. vinaigre avec la moutarde, ajoutez le curcuma, l'ail en poudre, salez et poivrez, puis versez sur les légumes.

3

Hachez le persil. Émincez l'oignon. Placez tous les ingrédients dans un saladier. Saupoudrez de graines de Chia.

Pour finir

Préparation de la vinaigrette : mélangez l'huile et le vinaigre avec la moutarde, ajoutez le curcuma, l'ail en poudre, salez et poivrez. Versez sur les légumes.