



Salade Noche Buena

Un plat de Noël mexicain populaire, cette salade simple et colorée présente une combinaison rafraîchissante de légumes et de fruits.

Donne 4 portions

Ingédients

2 têtes de laitue romaine, hachées
3 betteraves, rôties ou cuites à la vapeur et coupées en tranches
1 tasse de jicama, coupé en allumettes
3 oranges, coupées en suprêmes
1 pomme tranchée
3/4 tasse de graines de grenade
1/3 tasse d'arachides, grillées et hachées

Pour la vinaigrette :

1/3 tasse de jus d'orange
1/4 tasse de vinaigre blanc
1 gousse d'ail, hachée
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

Étapes

1. Ajouter de la romaine à un bol de service ou à des bols individuels si vous préférez. Disposer les betteraves, le jicama, les oranges et les pommes sur la laitue. Saupoudrer les graines de grenade et les arachides sur le dessus.
2. Pour préparer la vinaigrette, fouetter ensemble le jus d'orange, le vinaigre et l'ail. Ajouter lentement l'huile et continuer à fouetter. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et servir.

Informations nutritionnelles

303 Calories | 43,4 g glucides | 13,8 lipides | 1,9 gras saturé | 9,8 g de fibres | 7 g de protéines | 72 mg de sodium | 29,1 g de sucre

Source : www.dorastable.com