

Très facile

Pousses d'épinards et fruits mélangés

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN.

- 1 grosse poignée de très jeunes pousses d'épinards
- 1 orange, 1 pamplemousse
- 8 tomates cerises
- 2 oignons rouges
- 2 petites poires mûres
- 3 cuillères à soupe de vieux vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à café rase de baies mêlées
- Sel

• Lavez, séchez et équeutez les épinards. Répartissez-les sur les assiettes • Pelez l'orange et le pamplemousse à vif. Prélevez les quartiers sans la peau puis disposez-les sur les épinards • Coupez les tomates cerises en quatre et ajoutez-les à la préparation • Coupez les oignons en deux, ciselez-les, coupez-les en anneaux et semez-les sur la salade • Juste avant de servir : pelez les poires sans ôter la queue. Coupez-les en deux dans la longueur. Épépinez-les. Emincez les moitiés sans séparer les tranches. Posez les demi-poires sur chaque assiette • Mélangez le vinaigre et le sel, ajoutez l'huile, les baies moulues finement et le jus des agrumes récupéré dans l'assiette • Répartissez sur la salade.



Les pousses d'épinards et fruits mélangés s'accommoderont parfaitement d'un vin rosé vif et fruité comme un Côtes-de-Provence ou d'un vin rouge léger mais toujours fruité de type Bourgueil ou Anjou.