

Salade d'hiver aux sardines



10 min 2 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive et au citron
- Mâche
- 1 betterave
- Noix
- 3 c. à s. d'huile de Colza
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- Moutarde
- Sel et Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Préparez une base de salade avec deux belles poignées de mâche fraîche.
- Coupez 1 betterave cuite en petits dés ou en fines rondelles selon votre préférence.
- Concassez grossièrement une dizaine de cerneaux de noix pour apporter du relief.
- Préparez une vinaigrette simple : mélangez 3 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, une pointe de moutarde, du sel et du poivre.
- Dans un grand plat, disposez la mâche, les dés de betterave et les éclats de noix. Arrosez avec la vinaigrette et mélangez délicatement.
- Déposez au sommet les sardines à l'huile d'olive et au citron Les Mouettes d'Arvor.
- Ajoutez quelques brins d'aneth ou de persil et dégustez.