



Salade composée

Ingrédients

Doubler ou tripler les ingrédients de la recette, selon le nombre d'invités attendus.

SALADE

- 1 grosse botte de chou frisé (kale), émincée grossièrement
- 6 branches de céleri, tranchées finement
- 1 petit chou rouge (900 g ou 8 tasses) émincé ou râpé
- 5 cœurs de laitue romaine
- 6 pommes Empire (ou autres variétés locales), au choix, non pelées, en dés

VINAIGRETTE

- 1 botte d'oignon verts ciselés finement
- 2 tasse (500 ml) d'huile de canola
- 1 $\frac{1}{3}$ tasse (320 ml) de vinaigre de cidre
- $\frac{1}{3}$ tasse (80 ml) de moutarde de Dijon
- $\frac{1}{3}$ tasse (80 ml) de sirop d'érable
- Sel et poivre

Méthode

SALADE

- 1 Dans un très grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.

VINAIGRETTE

- 2 Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet. **Réserver la vinaigrette séparément de la salade, jusqu'au moment de servir.**

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- planches à découper
- couteaux de chef
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- très grand bol
- bol moyen
- fouet
- pinces pour le service



ASTUCE DU CHEF : la salade mélangée à la vinaigrette ramollit et s'affaisse rapidement. Verser la vinaigrette au dernier moment ou laisser les gens se servir eux-mêmes dans leur assiette. Verser un peu de jus de citron sur les pommes pour éviter qu'elles brunissent.

ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE : si vous avez des épinards, ajoutez-en ; si vous n'avez pas de chou frisé (kale), vous avez peut-être de la roquette ; bref composez votre salade en vous inspirant des saisons et de ce que vous avez sous la main.