



FRISÉE AUX LARDONS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de lardon nature, cru
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1/2 unité moyenne de pomme Granny Smith, pulpe, crue (75 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 50 grammes de fromage d'orval
- 5 grammes de noix, fraîche
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (6 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de vinaigre de cidre

MODE DE PRÉPARATION

- Faites revenir les lardons dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils soient bien croquants. Égouttez-les sur de l'essuie-tout. Hachez les noix (pour votre facilité, mettez-les dans un sachet en plastique et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre). Ciselez le persil plat. Coupez les racines des salades et émincez le reste.

Préparation: Préparez le dressing : fouettez l'huile d'olive avec le vinaigre de cidre et la moutarde. Salez, poivrez et incorporez le persil plat. Coupez les pommes non pelées en fins quartiers. Mélangez les dés de fromage, les lardons et les quartiers de pommes avec la salade. Présentation: Arrosez la salade de dressing et parsemez-la de noix hachées. Servez avec du pain.
- Faites revenir les lardons dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils soient bien croquants. Égouttez-les sur de l'essuie-tout. Hachez les noix (pour votre facilité, mettez-les dans un sachet en plastique et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre). Ciselez le persil plat. Coupez les racines des salades et émincez le reste.

Préparation: Préparez le dressing : fouettez l'huile d'olive avec le vinaigre de cidre et la moutarde. Salez, poivrez et incorporez le persil plat. Coupez les pommes non pelées en fins quartiers. Mélangez les dés de fromage, les lardons et les quartiers de pommes avec la salade. Présentation: Arrosez la salade de dressing et parsemez-la de noix hachées. Servez avec du pain.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (257 g)	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	407 kcal	20 %
PROTÉINES	8 g	21 g	43 %
GLUCIDES	4 g	11 g	4 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	11 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	272 mg	699 mg	29 %