

Salade d'épinards et de fraises



PORTIONS 4		TEMPS DE PRÉPARATION 10 minutes	CUISSON 5 minutes
<u>Ingrédients</u>		<u>Préparation</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 125 ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées • 30 ml (2 c. à soupe) de graines de pavot • 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive • 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge • 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon • 3 litres (12 tasses) de bébés épinards • 375 ml (1 1/2 tasse) de fraises tranchées • Sel et poivre 		<p>Dans une poêle, griller les amandes. Laisser refroidir et réserver.</p> <p>Dans la même poêle, griller les graines de pavot. Laisser refroidir et réserver.</p> <p>Dans un bol, fouetter l'huile, le vinaigre et la moutarde. Saler et poivrer.</p> <p>Ajouter les graines de pavot. Répartir les épinards, les fraises et les amandes sur quatre assiettes. Arroser de vinaigrette. Servir immédiatement</p>	

Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/517-salade-d-epinards-et-de-fraises>

Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook

Ciabattas au saumon fumé, chèvre, citron et érable



PORTION **4**

TEMPS DE PRÉPARATION **15 minutes**

CUISSON **6 minutes**

Ingrédients

- 1 fromage de chèvre (de type Chèvre des Alpes) de 125 g
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
- Poivre du moulin au goût
- 4 petits pains ciabatta
- 2 paquets de saumon fumé de 120 g chacun
- 500 ml (2 tasses) de roquette

Préparation

1. Préchauffer le gril à panini à puissance moyenne ou une poêle antiadhésive (striée ou ordinaire) à feu moyen.
2. Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre avec le sirop d'érable, les zestes et la ciboulette. Poivrer.
3. Couper les pains en deux sur l'épaisseur. Tartiner les pains de préparation au fromage de chèvre, puis les garnir de saumon et de roquette. Fermer les ciabattas.
4. Cuire les ciabattas 6 minutes dans le gril à panini ou 3 minutes de chaque côté dans la poêle, jusqu'à ce que le pain dore.

Source : <https://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/plats-principaux/poisson-fruits-de-mer/ciabattas-au-saumon-fume-chevre-citron-et-erable/>

Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook