



# LA RECETTE du LUNDI

salade de fraises épicées au chèvre frais

# salade



## INGRÉDIENTS

- **Pour la salade**

- 500 g de fraises fraîches (équeutées, coupées en deux)
- 100 g de fromage de chèvre émietté
- 50 g de noix de pécan grillées (hachées grossièrement)
- 1 poignée de roquette ou jeunes pousses d'épinards
- ¼ de tasse de feuilles de menthe fraîche (hachées)

- **Pour la vinaigrette aux épices**

- 4 c. à soupe d'huile d'olive du Comptoir
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de miel
- ½ c. à café de poivre noir de Timut
- ½ c. à café de poivre noir de Madagascar
- ¼ c. à café de piment d'Espelette
- ¼ c. à café de cannelle moulue
- ¼ c. à café de gingembre moulu
- Une pincée de sel aux herbes ou fleur de sel nature



Pour 4 personnes



## PRÉPARATION :



- Épicer les fraises
- Dans un saladier, mélangez les fraises avec les poivres, le piment d'Espelette, la cannelle et le gingembre. Laissez reposer 10 à 15 minutes pour que les fruits s'imprègnent des épices. Un vrai parfum d'été va se dégager !
- Préparer la vinaigrette
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel et une pincée de sel. Fouettez énergiquement pour obtenir une sauce bien lisse et brillante.
- Composer la salade
- Déposez la roquette (ou les pousses) dans un grand plat. Ajoutez les fraises épicées. Puis parsemez de fromage de chèvre et de noix de pécan. L'ensemble doit rester aérien et bien coloré.
- Ajouter la vinaigrette
- Versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez très délicatement pour enrober les ingrédients sans les écraser.
- Finaliser et servir
- Ajoutez les feuilles de menthe juste avant de servir pour une belle fraîcheur. Servez aussitôt, à température ambiante.
- 💡 Astuces gourmandes
- Pour en faire un plat complet, ajoutez de l'avocat ou du poulet grillé.
- Envie de plus de croquant ? Quelques croûtons maison feront l'affaire.
- À déguster avec un rosé bien frais ou un blanc sec aux notes fruitées.

