

Salade de poires, grenade et fromage bleu



Cette salade saisonnière haute en couleur marie la douceur croquante des poires, l'acidité des graines de grenade et l'onctuosité du fromage bleu. Garnie de pacanes croquantes et d'une délicieuse vinaigrette balsamique, elle offre un savoureux équilibre entre le sucré, le salé et l'acidulé. Nos diététistes aiment la recommander pour les rassemblements festifs ou pour rehausser un repas de semaine avec une touche nutritive. Elle accompagne parfaitement notre [filet de porc farci aux pommes et au fromage](#).

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 15

Glucides 22

Fibres 5

Protéines 4

Sodium 170

Ingrédients

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Salade

- 135 g (4 tasses) de jeunes épinards frais
- 2 poires, tranchées
- 125 ml (½ tasse) de grenade fraîche
- 80 ml (? tasse) de fromage bleu, émietté
- 60 ml (¼ tasse) de pacanes, hachées grossièrement*
- Oignon rouge, tranché finement, au goût

Préparation

1. Dans un petit bol ou un pot, fouetter le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et la moutarde de Dijon jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
2. Dans un grand bol de service, déposer les épinards, les poires, les graines de grenade, le fromage bleu, les pacanes et l'oignon rouge.
3. Verser la vinaigrette sur la salade juste avant de servir. Mélanger délicatement ou laisser en étages pour une présentation plus élégante.

Notes

À consommer frais. Ne se congèle pas.

*Pour plus de saveur, griller légèrement les pacanes dans un poêlon sec pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal