

Salade d'épinards, radis et fraises



Dégustez une salade saine et savoureuse avec cette recette d'épinards, de fraises, de radis, de feta, de noix de Grenoble et de vinaigrette balsamique. Les fraises sucrées ajoutent une touche de douceur tandis que les noix de Grenoble apportent du croquant. Une option facile à préparer pour un accompagnement frais et délicieux.

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 170

Lipides 15

Glucides 6

Fibres 2

Protéines 5

Sodium 230

Ingrédients

- Une petite barquette (142 g) d'épinards frais, lavés
- 125 ml (½ tasse) de fraises fraîches, tranchées
- 60 g (? tasse) de feta émiettée
- 60 ml (¼ tasse) noix de Grenoble, en morceaux
- 2 radis, finement tranchés en rondelles

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 5 ml (1 c. à thé) moutarde de Dijon
- Poivre, au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les épinards, les fraises, la feta, les noix de Grenoble et les radis.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et la moutarde de Dijon. Assaisonner au goût.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger pour bien enrober.
4. Servir immédiatement.

Notes

Se conserve au réfrigérateur quelques heures, mais il est recommandé de consommer immédiatement pour assurer une meilleure fraîcheur.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal