



Hüttenkäse

SALADE VERTE SUPERFOOD

Temps de préparation: env. 20 minutes
Pour 2 personnes

- 300 g de pousses d'épinards
- 1 poignée de cresson de fontaine
- 200 g de cottage cheese nature
- 1/2 brocoli coupé en morceaux, cuit à l'étuvée
- 1/2 avocat, coupé en tranches

Décoration

- 1 CS de graines de sésame mélangé (noir et blanc)
- 3 CS de graines de grenade
- Quelques noisettes grillées

Sauce

- 2 CS de tahini
- 2-3 CS de jus de citron
- 6 CS d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Faire griller les noisettes 3-4 minutes à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

2 Cuire le brocoli 10 minutes dans une casserole à l'étuvée avec un peu d'eau.

3 Pour la sauce, bien mélanger tous les ingrédients

4 Mettre les pousses d'épinards, le cresson et le brocoli dans le saladier et bien mélanger à la sauce. et verser dans un saladier.

5 Décorer la salade avec le cottage cheese, l'avocat, les noisettes, les graines de grenade et les graines de sésame. Saler et poivrer.