Nestlé HIRZ 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.