

# Salade

Préparation :  
10 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 23 personnes:

- 300g de salade de blé
- 1 persil tubéreux
- 1 orange sanguine
- pignons de pin
- vinaigre balsamique et de framboise
- miel
- huile d'olive
- Épices à salade, sel, et poivre

Suggestion

- N'hésitez pas à rajouter encore de la couleur avec des carottes rapées ou des tomates!

# Salade de blé fruitée!

- Mélangez dans un saladier, 1 càs de vinaigre balsamique, 1 càs de vinaigre de framboise et deux càs d'huile d'olive.
- Ajoutez 1 càs de miel liquide. Saupoudrez d'épices à salade, de sel et de poivre, selon votre goût.
- Mettez votre salade de blé préalablement lavée sur la vinaigrette mélangée.
- Découpez les quartiers d'une demi-orange sanguine en fines lamelles et disposez les sur la salade.
- Râpez le persil tubéreux au dessus de la salade.
- Faites griller les pignons de pin dans un poêle bien chaude, sans huile, en prenant garde de ne pas les brûler. Les verser sur la salade.
- Fatiguez la salade avant de la déguster et de penser à vos vacances estivales!



Suggestion de présentation

the  
**peas**  
green food