

# SALADE KALE, NECTARINE, MÛRES & PÉCAN CARAMÉLISÉES



TEMPS DE PRÉPARATION  
-30 MIN.



DIFFICULTÉ  
FACILE



TEMPS DE CUISSON  
-30 MIN.

## INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

- 4 feuilles kale
- 2 nectarines bien mûres
- 1 avocat
- 1 barquette mûres (~120g)
- poivre 5 baies
- jus citron vert
- 50 g noix de pécan
- 2 c. à café miel liquide (goût neutre type acacia ou oranger)
- fleur de sel
- assaisonnement -
- 1 c. à soupe nectar balsamique fruits des bois (ou sauce balsamique framboise ou autre fruit rouge)
- 2 c. à soupe vinaigrette au gingembre

On commence par préparer les noix de pécan caramélisées. Dans un bol, mélangez et enrobez les noix de pécan avec le miel et une pincée de fleur de sel. Étalez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 12 minutes à 190°C. Lorsque le four sonne, sortez la plaque et laissez refroidir.

Lavez les feuilles de kale et réduisez-les en morceaux.

Lavez, rincez et coupez les nectarines en cubes.

Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. Épluchez les deux moitiés et coupez en cubes. Posez-les dans un bol, saupoudrez de poivre 5 baies du moulin et versez un filet de jus de citron vert (pour éviter qu'il ne noircisse trop vite).

Lavez et égouttez les mûres.

Dans un saladier, mélangez le kale, les cubes de nectarine et d'avocat, les mûres et les noix de pécan caramélisées. Versez la sauce au gingembre et le nectar de fruits rouges (ou équivalents) et mélangez.

Vous pouvez servir 😊



## NECTAR BALSAMIQUE FRUITS DES BOIS

Sauce épaisse à base de vinaigre balsamique parfumée aux fruits des bois (si besoin remplacez par une autre sauce ou un vinaigre balsamique à la framboise ou aux fruits rouges)



## SAUCE VINAIGRETTE GINGEMBRE

Huiles olive et colza, échalotes, vinaigre de cidre, gingembre, sauce soja, ail, pavot bleu, curcuma, poivre blanc. L'échalote et le gingembre contrebalancent idéalement le goût sucré des fruits !

