



Les Jardins de la Petite Ferrière

Bon appétit !  
Et merci de  
soutenir une petite  
ferme :-)

Karine Liatard-Delisle et Cyprien Delisle 38 480 PRESSINS – 06 13 36 51 91

## Salade vitaminée au munster

Pour 4 personnes :

- \*2 endives
- \*1 betterave cuite ou crue
- \*4 poignées de jeunes pousses de betterave  
( ou mesclun, ou chou rouge)
- \*1 pomélo
- \*1 petit radis noir
- \*30g de munster pas trop fait
- \*3 càs de graines de courge
- \*1 càc de moutarde à l'ancienne
- \*3 càs d'huile de pépin de courge
- \*1 càs d'un mélange d'herbes aromatiques
- \*sel, poivre

Effeuiliez les endives. Posez-les harmonieusement dans un saladier.  
Lavez et essorez les pousses. Pelez la betterave, émincez-la en julienne (fins bâtonnets). Brossez et râpez le radis. Pelez à vif le pomélo en recueillant 2càs de jus, coupez sa chair en dés. Disposez ces ingrédients dans le saladier.

Faites poêler à sec les graines de courge jusqu'à ce qu'elles éclatent un peu. Préparez une sauce avec la moutarde, le jus de pomélo, les herbes, sel, poivre et huile. Nappez-en la salade et parsemez des graines de courge.