

Salade aux deux laitues et sa vinaigrette à la pomme et sauce soja

durée totale **20 min.** 20 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2530 kJ / 604 kcal

Matières grasses: **49,9 g** Protéines: **8,6 g**
Glucides: **28,8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

60 g	de mâche
60 g	de roquette
80 g	de champignons frais
1	oignon rouge
100 g	de tomates cerises
1	pomme rouge
1	avocat (pas trop mûr)
	Un peu de jus de citron
100 ml	de jus de pomme
1,5 càc	de vinaigre de cidre de pomme
2,5 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
3,5 càs	d'huile d'olive
0,75 càc	de moutarde
	Poivre fraîchement moulu
50 g	de pain

PRÉPARATION

Étape 1

Laver et essorer la mâche et la roquette. Couper les champignons en tranches ou en quartiers. Éplucher l'oignon et le couper en fines rondelles. Couper les tomates en quatre. Laver et couper la pomme en quatre et enlever le cœur. Réserver un quart de la pomme et couper le reste de la pomme en quartiers. Façonner l'avocat en forme de roses (voir nos conseils plus bas).

Étape 2

Pour la vinaigrette, râper le quartier de pomme, le réduire en purée avec le jus de pomme, le vinaigre de cidre de pomme, [la sauce soja](#), 2 cuillères à soupe d'huile et la moutarde, assaisonner de poivre.

Étape 3

Couper le pain en dés et faire revenir les croûtons dans le reste de l'huile chauffée jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.

Étape 4

Disposer les ingrédients de la salade, arroser avec la vinaigrette, parsemer avec les croûtons et servir.