

Salade d'automne, endives, avocats, chèvre sec

Temps de préparation : 15 minutes

C'est notre repas du dimanche soir, un œuf à la coque de mon volailler de la campagne et une salade maison avec les restes du week-end s'il y en a !

Voici donc une salade toute simple qui prend vraiment peu de temps à préparer et qui raviront les papilles de tous.

Cela peut également être une bonne idée d'entrée pour un repas avec pleins d'amis !

Ingrédients bio

pour 4 personnes

- 3 endives moyennes
- 2 avocats
- 1 échalote nouvelle ou un oignon frais
- 1 petit chèvre sec (genre crottin de chavignol)
- 3 c soupe d'huile d'olive bio
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique

RECETTE

1. **Je m'occupe** tout d'abord des endives : j'enlève les 2 premières feuilles que je mets dans le compost, je les rince à l'eau et je coupe le pied pour détacher toutes les autres feuilles.
2. **Je dispose** harmonieusement les feuilles d'endives au fur et à mesure dans les assiettes.
3. **Je coupe** les avocats en deux avec la peau, j'enlève le noyau et je prélève délicatement la chair avec une grande cuillère que je découpe ensuite en tranches de 5 mm. Je dispose ces tranches dans les feuilles d'endive.
4. **Je découpe** en petits morceaux le chèvre sec que j'émiette sur les assiettes.
5. **J'épluche** l'échalote, je la coupe en deux dans la longueur et je l'émince en très fines tranches que je distribue ensuite sur chaque assiette.
6. **Je prépare** la sauce en mélangeant dans un bol, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre et avec une cuillère
7. **Je verse** la sauce sur chaque assiette. Je décore ensuite avec les graines de courge.



Intérêts nutritionnels

Les endives sont drainantes car elles contiennent beaucoup d'eau, elles sont donc un allié tout l'hiver pour éliminer les toxines. Elles sont riches en vitamines A (pour la vision), C (système immunitaire et antioxydante) et E (antioxydante et anticholestérol). L'avocat contient beaucoup de potassium, essentiel pour l'équilibre acido-basique, et de la vitamine K (bonne pour la calcification).