



Salade de champignons avec chicorée rouge et pain complet



sans lactose



végétarien

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

4	oignons rouges
800 g	d'un mélange de champignons, p. ex. pleurotes du panicaut, champignons de Paris, chanterelles
4 cs	de pignons
800 g	de chicorée rouge
6 cs	d'huile d'olive
2	gousses d'ail
	sel aux herbes
8 cs	de vinaigre balsamique blanc
4 cs	de pulpe d'argousier
1 bouquet	d'aneth
500 g	de pain complet

À vos tabliers!

Préparation:

env. 15 minutes

1

Couper les oignons en quatre puis en lamelles. Nettoyer les champignons, couper les plus gros en deux ou en quatre. Faire griller les pignons à sec dans une poêle antiadhésive et réserver. Couper la chicorée en lanières.

2

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Y saisir les oignons et les champignons, y presser l'ail et ajouter un filet d'eau. Assaisonner de sel aux herbes, de vinaigre balsamique et de pulpe d'argousier. Faire suer pendant env. 2 min. Réserver un peu d'aneth, hacher le reste et l'incorporer à la préparation. Dresser les champignons sur les lanières de chicorée. Parsemer de pignons et du reste de l'aneth. Servir avec le pain.

Recettes: Andrea Pistorius

Les p'tits trucs

Remplacer la chicorée rouge par de l'endive.

