



SALADE DE MAGRET, ROQUETTE, FROMAGE , RAISIN **VINAIGRETTE A LA PULPE DE FIGUE, POMME ET VANILLE**

Temps de Préparation : 15 min

Nb de pers : 6

Ingrédients :

La salade : 200g de roquette – 1 paquet de magret de canard séché – 6 figes – 1 petites grappes de raisin noir – 1 pommes – 3 tranches de pain multigrains Ikéa – 50g de fromage à râper Ikéa – 1 sachet de mélange raisins et amandes Ikéa – 1 citron

La vinaigrette pomme figue vanille : 4 cuil. à soupe d'huile d'olive – 2 cuil. à soupe de vinaigre de pomme Ikéa – 1 figue – 1 gousse de vanille – sel et poivre

Dressage : Balsamix

Préparation :

La salade : Epluchez la pomme. Coupez-la en brunoise, et arrosez-la de jus de citron. Essayez les figes à l'aide d'un papier absorbant humide, puis coupez-les en fines tranches. Lavez le raisin, essuyez-le et coupez les grains en 4. A l'aide d'un économe, faites quelques copeaux dans le fromage. Dans chaque verrine, disposez quelques feuilles de roquette, lamelles de magret, lamelles de figes, morceaux de raisin, copeaux de fromage, raisins secs et amandes, et morceaux de pain multigrains.

La vinaigrette pomme, figue et vanille : Ouvrez la figue en 2, et à l'aide d'une cuillère récupérez la pulpe, que vous mettez dans un bol. Ajoutez les graines d'une gousse de vanille fendue et grattée. Puis versez le vinaigre de pomme, l'huile d'olive, sel et poivre. Mélangez bien.

Dressage : Ajoutez dans chaque verrine une cuillère de vinaigrette. Posez les verrines sur un plat et faites quelques traits de balsamix.

Les conseils de Sandrine :

Une salade légère, complète et originale avec cette association de saveurs sucrées/salées en parfait accord le magret et la figue. Beaucoup de textures et de couleurs, à décliner selon les saisons et envies. Et retrouvez-moi sur mon blog <http://latabledesandrine.com>