



MESCLUN À LA POIRE DE L'ONTARIO

INGRÉDIENTS

145 g de mesclun de jeunes pousses de l'Ontario
½ tasse de persil de l'Ontario, haché
1 poire ferme de l'Ontario, coupée sur la longueur en quartiers minces

Vinaigrette au citron et à l'huile d'olive

1 échalote de l'Ontario, finement hachée
2 c. à soupe de jus de citron
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

Mélanger le mesclun et le persil dans un bol.
Verser les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bocal et bien agiter ou fouetter dans un petit bol.
Mélanger le mesclun avec la vinaigrette.
Garnir avec les quartiers de poire.

4 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 1,1 g Lipides : 13,7 g Glucides : 9,1 g Calories : 156

SAISONNALITÉ

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles d'août à janvier.