



SALADE DE BETTE À CARDES ROUGE ET POMME CROQUANTE DE L'ONTARIO

INGRÉDIENTS

½ botte de bette à cardes de l'Ontario (ou de feuilles de « chou vert » de l'Ontario), finement hachée
½ botte de persil italien de l'Ontario, finement haché
¼ botte de coriandre de l'Ontario, finement hachée
1 pomme de l'Ontario (à votre choix de variété de pomme), coupée en dés
2 échalotes de l'Ontario, finement hachées
Jus d'un demi-citron
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût
¼ tasse de graines de citrouille ou de tournesol grillées (facultatif)

PRÉPARATION

Mélanger la bette à cardes, le persil, la coriandre, les échalotes et la pomme avec l'huile d'olive et le jus de citron.
Saler et poivrer au goût.
Bien mélanger.
Garnir de graines de citrouille.

4 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 3,3 g Lipides : 14,13 g Glucides : 12,9 g

Calories : 178

SAISONNALITÉ

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles en septembre et en octobre.