



Salade Waldorf Boostée en Omega 3

Ingédients

- ☐ une laitue romaine
- ☐ deux poignées de jeunes pousses d'épinards
- ☐ un quart de boule de céleri rave
- ☐ deux tiges de céleri branche
- ☐ deux à trois pommes type granny smith
- ☐ trois filets de maquereau fumés
- ☐ une poignée de cerneaux de noix
- ☐ du raisin blanc sans pépin
- ☐ douze oeufs de caille cuits au dur
- ☐ un jaune d'oeuf
- ☐ une cuillère à soupe de moutard
- ☐ sel, poivre, jus de citron et huile de colza
- ☐ un yaourt de chèvre ou de brebis

Préparation de la salade

1. Préparer les pommes

Coupez les pommes Granny Smith en bâtonnets, idéalement à l'aide d'une mandoline. Arrosez-les immédiatement de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

2. Préparer le céleri-rave et le céleri branche

Épluchez le céleri-rave et coupez-le en petits bâtonnets ou en fines lamelles. Émincez également le céleri branche. Ajoutez-les aux pommes et mélangez avec le jus de citron.

3. Préparer la base de la salade

Disposez la laitue romaine et les jeunes pousses d'épinards dans un grand saladier ou un plat de service.

4. Ajouter les crudités

Répartissez par-dessus les pommes, le céleri-rave et le céleri branche.

5. Ajouter les ingrédients riches en oméga-3

Retirez la peau et les éventuelles arêtes du maquereau fumé, puis déposez-le délicatement sur la salade. Ajoutez les œufs de caille durs, les cerneaux de noix et le raisin blanc.

Préparation de la sauce

6. Préparer la mayonnaise

Mélangez un jaune d'œuf avec la moutarde. Incorporez progressivement l'huile de colza en fouettant pour obtenir une mayonnaise. Assaisonnez avec du sel, du poivre et éventuellement un peu de jus de citron.

7. Finaliser la sauce

Ajoutez le yaourt de chèvre ou de brebis à la mayonnaise et mélangez jusqu'à obtenir une sauce homogène.

8. Servir

Servez la sauce avec la salade, ou ajoutez-la juste avant de déguster.