



SALADE DE POUSSSES D'ÉPINARDS ET PIGNONS - 8 PERS.

INGRÉDIENTS

- 600 g de pousses d'épinards
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 100 g de pignons de pin
- 2 c. à s. de tapenade verte ou noire
- 8 à 10 tomates séchées

USTENSILES

- Essoreuse
- Saladier
- Planche à découper
- Couteau
- Poêle anti adhésive
- Bol
- Cuillère à soupe

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min

MÉTHODE

- 1** Laver les pousses d'épinards. Essorer (délicatement, à l'essoreuse à salade). Les déposer dans un saladier.
Tailler les tomates séchées en petits dés et les ajouter aux pousses d'épinards.
Torréfier quelques instants les pignons à la poêle, puis les ajouter les pignons
- 2** Dans un bol, déposer la tapenade, le vinaigre balsamique puis l'huile d'olive et mélanger.
Assaisonner les pousses d'épinards de cette sauce.
- 3** Mélanger délicatement. Servir sans tarder pour éviter que les délicates feuilles d'épinards « cuisent » et se fanent au contact de la vinaigrette.