



perrinediet.com
pour manger équilibré et se faire plaisir...

LA RECETTE DU MOIS

Salade d'endives, crème de gorgonzola, abricots secs, noix & thym

Ingrédients : (pour 10 feuilles)

- Une endive
- 90g de Gorgonzola
- 80g de petits-Suisses
- 5 ou 6 abricots secs
- quelques noix
- quelques brins de Thym frais
- des graines de lin pour la déco
- sel & poivre.



Préparation :

1. Laver délicatement l'endive en enlevant les feuilles abîmées si tel est le cas. À l'aide d'un couteau pointu, retirer le cœur de l'endive – en essayant d'y tailler un cône – qui est souvent responsable de son amertume. Effeuilier l'endive en réservant les plus grosses et belles feuilles.
2. **Préparer la crème de Gorgonzola:** dans un bol, mélanger à la fourchette le Gorgonzola coupé en morceaux ainsi que le petit-Suisse. Vous devez obtenir une texture crémeuse et homogène. Saler et poivrer selon vos préférences.
3. **Pour le dressage:** prendre une belle feuille d'endive et y ajouter au centre une cuillère de crème de Gorgonzola. Ajouter dessus un demi abricot sec, un cerneau de noix & un petit brin de thym frais. Répéter l'opération jusqu'à ne plus avoir de crème.
4. Servir les feuilles d'endive telles quelles bien fraîches et saupoudrées de graines de lin, en guise d'amuse-bouches pour l'apéro, ou accompagnées de tranches de saumon fumé sauvage pour une entrée. Vous pouvez mettre à profit les feuilles d'endive restantes dans une salade d'endives toute simple.

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47
e-mail : perrine.diet@orange.fr
www.perrinediet.com