

On se fait un bowl?

Troquez le sandwich du déjeuner ou le plat vite fait pour le dîner contre l'une de ces recettes gourmandes et très tendance. Le principe? Des ingrédients savoureux et colorés, joliment associés dans un grand bol. Cinq idées pour vous inspirer.



Salade aux pommes, chèvre et noix

PRÉPARATION : 5 MIN
PAS DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 120 g de mâche
- 1 pomme granny smith
- 1 crottin de chèvre
- 40 g de cranberries
- 50 g de noix.

Pour la sauce :

- 1/2 tube de Purée d'arômes Oignons doux Maggi (5 c. à café)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel
- poivre ■ sel.

Lavez et brossez la pomme, ôtez le trognon, coupez-la en bâtonnets.

Découpez le crottin en fines tranches et concassez les noix.

Préparez la sauce de la salade : mélangez l'huile d'olive, la purée d'arômes et oignons doux et le miel. Salez et poivrez.

Dressez et assaisonnez la salade. Terminez en saupoudrant par-dessus des noix concassées.

