SALADE DE POMMES, FENOUIL ET GRAINES DE TOURNESOL GRILLÉES, SAUCE À L'ERMITE

Ingrédients : pour 4 portions

Salade

- ¼ tasse (28 g) de graines de tournesol
- 2 pommes rouges
- ½ citron
- 1 gros bulbe de fenouil finement émincé
- 1 endive grossièrement émincée
- 3 tasses (750 ml) de roquette
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche ciselée ou d'oignon vert haché finement

Pour la sauce

- ¼ tasse (32 g) de fromage l'Ermite
- 100 ml de yogourt nature 0%
- Poivre du moulin
- Sel

Préparation :

1. Dans une poêle antiadhésive, faire griller les graines de tournesol à sec, 1 minute environ à feu vif en remuant. Déposer sur du papier absorbant.
2. **Préparer la sauce** : dans un bol, écraser le fromage avec 2 c. à soupe (30 ml) d'eau tiède, à la fourchette, de façon à obtenir une pâte onctueuse. Ajouter le yogourt et poivrer. Mélanger jusqu'à homogénéité.
3. Laver et éponger les pommes. Couper en quatre, épépiner et couper en fins quartiers et les citronner.
4. Disposer les quartiers de pommes dans un bol avec le fenouil, l'endive et la moitié des graines de tournesol. Mélanger.
5. Laver et essorer les feuilles de roquette. Les répartir dans quatre assiettes de service. Garnir avec la préparation précédente. Parsemer du reste des graines de tournesol, de la ciboulette (ou d'oignon vert) et de sauce à l'Ermite. Servir.

Source : une recette de Mario Laliberté, chef exécutif, *La Cuisine d'Aujourd'hui*

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 19 octobre 2016

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2016/10/salade-de-pommes-fenouil-et-graines-de.html>