

## SALADE ÉPINARDS ET POMMES

### Ingrédients :

#### Salade

- 4 tasses (115 g) d'épinards lavés
- 1 pomme tranchée en bâtonnets (*ou en cubes*) (*j'avais une McIntosh, mais idéalement, choisir une variété qui ne brunit pas comme la Cortland*)
- 4 oignons verts
- ½ tasse (58 g) pacanes ou plus, au goût
- 2/3 tasse (75 g) de fromage cheddar fort râpé (*en petits dés pour moi*)

#### Vinaigrette:

- 45 ml huile d'olive (*huile de caméline*)
- 2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à soupe (15 ml) sirop de pomme ou sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail émincée finement
- 1 c. à thé (5 ml) herbes de Provence séchées (*mis Mélange à l'ancienne de Les épices de Marie-Michèle*)
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette hachée (*mon ajout*)
- Sel et poivre

### Préparation :

1. Dans une petite poêle à feu moyen, faire rôtir pendant 5 minutes les pacanes en les agitant souvent pour éviter qu'elles brûlent. Retirer de la poêle et réserver.
2. Couper les oignons verts en rondelles et râper le fromage (*en cubes pour moi*).
3. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un contenant hermétique et bien agiter.
4. Ajouter tous les ingrédients préparés aux jeunes épinards et dresser la salade juste avant de servir.

### Note(s) de l'auteur :

Lorsque la salade est préparée à l'avance, conserver les bâtonnets de pomme dans de l'eau citronnée pour éviter qu'ils brunissent.

Source : Recettes du Québec

<https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/salade-epinards-et-pommes>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 6 mars 2019

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2019/03/salade-epinards-et-pommes.html>