LAITUE SAUCE CERFEUIL 164 calories

Préparation: 15 minutes

1 laitue

4 cs d’huile d’arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cc de moutarde

1 orange juteuse

1 bouquet de cerfeuil

Sel, poivre du moulin

1. Effeuillez la salade et lavez-la à grande eau.

2. Coupez les feuilles en deux et en trois éventuellement, ôtez leur côte dure.

3. Préparez la sauce dans un saladier en émulsionnant bien l’huile, le vinaigre et la moutarde. Assaisonner en sel et en poivre.

4. Épluchez l’orange à vif et coupez-la en petits morceaux.

5. Ajoutez-les à la laitue dans le saladier.

6. Lavez le cerfeuil et ciselez-le à l’aide d’une paire de ciseaux.

7. Ajoutez le cerfeuil à la salade, arrosez de la sauce, tournez et servez sans attendre.

LES CONSEILS DE NINA: Evitez de hacher trop finement le

cerfeuil, il perdrait de sa saveur.