

Salade de légumes aux fruits secs et frais



Ingrédients

- 3 cœurs de laitue
- 1 fenouil
- 2 concombres moyens
- 3 pommes acides
- ½ grenade, les arilles
- 7-8 prunes sèches sans le noyau
- ½ tasse (de thé) noix émincés, grossièrement coupées
- 2 c.à s. pignons de pin, grilles/torréfiés
- ½ tasse (de thé) élixir Isis

Pour la vinaigrette :

- ½ tasse (de thé) huile d'olive
- 5 c.à s. élixir Isis
- Sel
- Poivre fraîchement moulu

Préparation

Nous coupons les prunes en quatre et nous les laissons mariner à l'élixir Isis pour une heure au moins.

Nous lavons et essorons les laitues, nous les coupons en larges bandes.

Nous coupons les concombres en petits cubes

Nous coupons le fenouil en rondelles très minces.

Nous nettoyons et coupons les pommes en cubes.

Dans un grand pot à salade, nous battons les ingrédients de la vinaigrette, nous ajoutons les salades, les noix, les arilles de grenade et les prunes et les mélangeons très bien.

Nous goutons le sel et nous ajoutons encore de l'élixir, si nous voulons.

Nous ajoutons les pignons de pin par-dessus et servons.

Καλή όρεξη!