

# Recette anti-stress :

## Salade d'endives à la feta, aux noix et aux baies de goji



Pour : 1 personne

Préparation : 10 minutes

Niveau de difficulté : très facile



### Ingrédients :

#### Pour la salade :

- 2 endives jaunes ou rouges\*.
- Quelques cerneaux de noix.
- 50 g de feta.
- 50 g de baies de goji\*\*.
- Une quinzaine de graines de courge.
- Quelques brins de ciboulette.

#### Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à café d'huile de lin.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 1 cuillère à café de tahin\*\*\*.
- 1 trait de vinaigre de cidre bio non pasteurisé.
- Sel.
- Poivre (mélange 5 baies).

*\*La saison des endives s'étale d'octobre à mai. L'été, remplacez-les par une salade verte ou du concombre par exemple.*

*\*\*Originnaire de chine, cette petite baie rouge est connue pour sa richesse en antioxydants.*

*\*\*\*Le tahin, aussi appelé tahini, est une pâte de graines de sésame. Vous le trouverez facilement dans un magasin bio ou dans une épicerie orientale.*

### La recette pas à pas :

1. Lavez les endives.
2. Épongez-les puis émincez-les finement.
3. Disposez-les dans un petit saladier, ajoutez les cerneaux de noix émiettés puis les baies de goji coupées en petits morceaux
4. Pour préparer la vinaigrette, mélangez dans un bol l'huile d'olive, l'huile de lin, le sel, le poivre, le vinaigre de cidre et le tahin. Versez le tout dans votre saladier et remuez bien.
5. Ajoutez à votre salade les graines de courge, la feta grossièrement émiettée et la ciboulette ciselée.
6. Place à la dégustation !



#### L'astuce de notre Experte en nutrition et en hygiène de vie :

« Pour diversifier vos salades à l'heure du déjeuner, n'hésitez pas à y ajouter des graines, oléagineux ou fruits secs. Les graines de sésame noir, les noisettes, les amandes, les pistaches ou encore les cranberries ont de nombreux bienfaits nutritionnels et permettent d'apporter de nouvelles saveurs. »