

Salade de clémentines et d'haloumi

avec menthe, amandes et croûtons

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Haloumi



Clémentine



Mélange printanier



Menthe



Amandes, tranchées



Ciboulette



Vinaigre de vin blanc



Miel



Moutarde à l'ancienne



Pain ciabatta

BONJOUR HALOUMI

Ce fromage à griller à la texture ferme et au goût salé fond très lentement!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haloumi	200 g	400 g
Clémentine	2	4
Mélange printanier	113 g	227 g
Menthe	3 ½ g	7 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Ciboulette	3 ½ g	7 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

2



Griller les croûtons

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés.

3



Préparer

- Entre-temps, peler, puis séparer la **clémentine** en quartiers.
- Émincer la **moitié** de la **ciboulette** (toute la qté pour 4 pers.).
- Détacher des branches la **moitié** des **feuilles de menthe** (toute la qté pour 4 pers.), puis les hacher grossièrement.
- Couper l'**haloumi** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'eau froide, puis bien le sécher avec un essuie-tout.

4



Poêler l'haloumi

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter l'**haloumi** à la poêle sèche. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré.
- Retirer la poêle du feu.

5



Faire la vinaigrette et assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **ciboulette**, la **moutarde**, le **vinaigre**, le **miel** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque l'**haloumi** sera prêt, ajouter dans un grand bol les **croûtons**, le **mélange printanier**, la **clémentine** et la **menthe**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **haloumi**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!