



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## SALADE DU SOLEIL

Pour 8 personnes   Temps de préparation : 20mn   Difficulté : facile

### INGREDIENTS

200g de pousses d'épinards déjà vérifiées

1 bouquet de sauge

1 ½ citron bio bien nettoyé et coupé en tranches très fines

1 barquette de tomates cerises rouges

1 barquette de tomates cerises jaunes

1 gros oignon rouge coupé finement

les grains d'½ grenade

4-5 figes

½ bouquet de menthe

½ bouquet de coriandre fraîche

¼ verre d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de miel d'acacia cru

4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe de molasses de grenade

1 poignée de grains de sésame toastés



## REALISATION

Une étape importante de cette recette est de couper le citron avec la peau comme du papier à cigarettes. Mettez les rondelles sur du papier sulfurisé et sur une plaque de four. À l'aide d'une fourchette, faites couler des « fils » de miel sur les rondelles de citron et enfournez ensuite la plaque à 180C jusqu'à ce que les citrons soient caramélisés et presque craquants... Sortez la plaque du four et laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, nettoyez et vérifiez toutes les herbes et coupez-les grossièrement. Mélangez dans un bol les épinards et les herbes, et installez-les ensuite comme un lit au fond du plat de présentation. Ajoutez-y les tomates cerises jaunes et rouges, l'oignon rouge, les figues coupées en quartier et vérifiées, les grains de grenade, et parsemez le tout de grains de sésames préalablement toastés dans une poêle. Disposez sur le dessus les rondelles de citron caramélisées.

Pour la sauce, mélangez dans un bol le vinaigre balsamique, une pincée de sel et de poivre, la molasse de grenade, 1 cuillère à soupe de miel d'acacia, et l'huile d'olive, et versez la juste avant de servir sur votre salade ! Bon appétit.