



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## **. Salade de jeunes pousses d'épinards .**



### *Ingrédients :*

- 1 avocat
- 1 carotte
- 1 sachet de jeunes pousses d'épinards frais
- 100 g de fêta
- 20 noisettes
- Coraya au fromage, concombre et aneth
- Miettes de surimi
- Raisins de Corinthe

### *Pour la sauce :*

- 1 yaourt nature
- Jus de citron, 5 baies, poivre gris
- Menthe fraîche et lyophilisée
- Graines de sésames
- Pavot bleu, miel

- Couper la feta en dés, émincer l'avocat, couper la carotte et les Coraya
- Aérer les pousses d'épinards fraîches et les déposer dans un saladier
- Rajouter et mélanger tous les ingrédients délicatement dans le saladier
- Dans un bol mélanger le yaourt, le miel, les herbes et épices
- Dans une assiette prendre la salade et assaisonner de la sauce

