

# Salade d'endives, kiwi, clémentine, gruyère

Bonjour à toutes et tous

Même en hiver, suite aux repas un peu (trop?) copieux ou pour ne pas me prendre la tête, j'apprécie toujours pouvoir réaliser une salade de crudités . C'est parfait pour « éliminer » (avec guillemets) le surplus de galettes, crêpes, beignets & co. Avec les légumes d'hiver, nous avons l'embaras du choix pour nos salades : différentes variétés de chou émincé, mâche, endive, carotte, radis râpé.. Etc.. Mais ce que j'apprécie souvent est de réaliser des mélanges fruits-légumes un peu sucrés-salés, avec la pomme en tête de liste et les agrumes quand la saison arrive. Il y a peu, en cherchant des idées sur pinterest, j'ai aperçu une épingle proposant une association [endives-kiwi](#). Curiosité m'a donc piqué pour tester cette association. Amertume de l'endive, sucré-acidulé du kiwi, cela pouvait matcher.

A la réalisation, je suis repartie juste du concept « endives-kiwi » puis ai composé ma salade express « fourre-tout d'ingrédients vitaminés » (kiwi, clémentine), à laquelle j'ai ajouté un peu de fromage pour la gourmandise et agrémenté d'une vinaigrette orange. Le résultat a été très agréable à la dégustation, avec cette saveur agrume qui adoucit l'endive, et la pointe de pep's du kiwi qui apporte une touche d'originalité. Sincèrement, je m'en suis régalée, et j'ai pas hésité à itérer l'expérience depuis.

J'aimerais vous partager l'idée, au cas où vous cherchiez une petite idée « détox » post-raclette ou autre repas copieux. Bonne journée.





- SALADE ENDIVES - KIWI -  
& PLEIN DE VITAMINES

Salade endives, kiwi, clémentine, gruyère

---

# Recette : Salade d'endives, kiwi, clémentine, gruyère

Saison de la recette : Décembre à Mars

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 à 6 endives (selon la taille)
- 2 kiwi
- 2 clémentines
- 80 g de gruyère

Vinaigrette :

- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de vinaigre de cidre
- 1 orange (jus et zestes)
- Sel et poivre

# Réalisation

- Lavez les endives. Coupez le pied puis émincez les finement. Lavez, pelez les kiwis puis coupez-les en quarts et enfin en lamelles. Épluchez les clémentines et séparez les quartiers. Coupez le gruyère en dés.
- Disposez le tout dans un saladier puis mélangez.
- A côté, prélevez le jus d'une orange et quelques zestes. Fouettez le jus & zestes d'orange avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre jusqu'à bien émulsionner.

Servez cette salade endives kiwi avec vinaigrette à part, que chacun dose à convenance.

---

## Astuces :

- Complétez avec des lentilles pour un repas complet
  - La vinaigrette est à titre indicatif. Remplacez par votre vinaigrette favorite si vous préférez
-