

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de préparation : 5 minutes

Degré de difficulté : facile

4 portions



Salade d'épinards, bœuf, feta et canneberges

Vinaigrette:

- ½ tasse d'huile d'olive
- ¼ de tasse de vinaigre balsamique
- ½ cuillère à thé de miel
- ¼ de cuillère à thé de basilic séché
- ¼ de cuillère à thé d'origan séché

Salade:

- 8 tasses de bébés épinards
- 4 biftecks français (environ 200 grammes chacun)
- 1 tasse de feta émiettée ou coupée en petits dés
- 2 oignons verts hachés finement
- 1 tasse de canneberges séchées non sucrées
- Poivre au goût

Préparation :

1. Préchauffer le barbecue;
2. Verser tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol et mélanger. Si la vinaigrette est trop relevée, vous pouvez ajouter ½ cuillère à thé de miel supplémentaire. Réserver.
3. Poivrer généreusement les biftecks et les faire griller selon la cuisson désirée. Laisser reposer.
4. Mettre les épinards dans un saladier, ajouter les oignons verts hachés et la vinaigrette. Poivrer au goût et mélanger.
5. Couper les biftecks de bœuf en lanières minces.

6. Répartir la salade dans quatre assiettes. Garnir chaque portion avec $\frac{1}{4}$ des lanières de bœuf, $\frac{1}{4}$ de la feta émiettée et $\frac{1}{4}$ des canneberges séchées.

Source : <http://cinqfourchettes.com/2018/06/salade-depinards...a-et-canneberges.html>