

## Salade de roquette aux oignons caramélisés et pignons grillés



Très facile
15 à 30 minutes
0 à 2 \$ par portion
4 portions

### Ingrédients

4 tasses	feuilles de roquette (aragula) « bébé »	1 l ou 85 g
1 gros	oignon, en demi-rondelles	200 g
2 c. à table	huile d'olive	30 ml
¼ tasse	pignons de pin	60 ml ou 35 g
1 c. à table	vinaigre balsamique	15 ml
au goût	sel et poivre	

### Préparation

- Faire cuire les oignons à feu doux dans 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive pendant 10 minutes, en remuant fréquemment. Réserver.
- Faire griller les pignons de pin sur une tôle pendant 1 minute au four, à feu élevé (*broil*). Surveiller attentivement; dès que la couleur change, retirer et transférer dans un bol pour faire cesser la cuisson. Réserver.
- Mélanger dans un bol la roquette, les oignons caramélisés et les pignons de pin grillés. Ajouter les 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive restants et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Bien mélanger avant de servir.

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (91 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 150	
<b>Lipides</b> 14 g	22 %
saturés 1,5 g	8 %
+trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 70 mg	3 %
<b>Glucides</b> 16 g	5 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 9 g	
<b>Protéines</b> 8 g	
Vitamine A	5 %
Vitamine C	11 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Photo : Michel Bodson

Indications santé: [Extenso](#)