



*Salade de marrons, pommes vertes,
boulgour et feta*

Chestnut, green apple, bulgur and feta salad

Maronensalat mit grünen äpfeln, bulgur und feta

Salade de marrons, pommes vertes, boulgour et feta

Chestnut, green apple, bulgur and feta salad
Maronensalat mit grünen äpfeln, bulgur und feta

Feuilles de sucrales ou de romaine en forme de cuillère	4
Marrons cuits PONTIER	200g
Bulgour	200g
Feta	100g
Grosse tomate	1
Pomme verte Granny Smith	1
Oignons nouveaux	2
Jus de citron	10cl
Persil	QS
Ciboulette	QS
Huile d'olive	QS
Sel	QS
Poivre	QS

Faire tremper le boulgour dans de l'eau froide pendant 15 minutes. Emincer finement les oignons, tailler les tomates en petits dés, les quartiers de pomme en fins bâtonnets et hacher le persil et la ciboulette. Mélanger le tout dans un saladier. Assaisonner avec l'huile d'olive, les jus des citrons, la fleur de sel et le poivre du moulin. Tiédir les marrons cuits PONTIER 2 à 3 minutes à la vapeur ou dans une casserole avec un peu de jus de citron et d'huile d'olive. Débarrasser le boulgour des déchets qui surnagent. Bien l'égoutter. Ajouter le boulgour et les marrons au précédent mélange.

DRESSAGE

Dresser harmonieusement dans les feuilles de sucrales ou de romaine. Terminer avec les cubes de feta et les herbes hachées.

Large baby gem or romaine lettuce leaves (spoon shaped)	4
PONTIER cooked chestnuts	200g
Bulgur	200g
Feta cheese	100g
Large tomato	1
Granny Smith green apple	1
Spring onions	2
Lemon juice	10cl
Parsley	SQ
Chives	SQ
Olive oil	SQ
Extra fine sea salt	SQ
Freshly ground pepper	SQ

Soak the bulgur in cold water for 15 minutes. Slice the onions thinly, cut the tomatoes into cubes and the apple into quarters then narrow strips. Chop the parsley and chives. Place everything in a salad bowl and mix well. Season with olive oil, lemon juice, extra fine sea salt and freshly ground pepper. Warm the PONTIER cooked chestnuts by steaming for 2 to 3 minutes or place in a pan with a little lemon juice and olive oil. Remove any floating scum from the bulgur. Drain well. Add the bulgur and the chestnuts to the mixture in the bowl.

ASSEMBLY

Distribute evenly between the baby gem or romaine lettuce leaves. Complete with the cubes of feta cheese and the chopped herbs.

große Salatblätter (Römischer Salat oder Gartensalat)	4
Gekochte Maronen von PONTIER	200g
Bulgur	200g
Feta	100g
Große Tomate	1
Apfel Granny Smith	1
frische Zwiebeln	2
Petersilie und Schnittlauch	
Zitronensaft	10cl
Olivenöl	
Salz	
Pfeffer	

Den Bulgur für 15 Min. in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und Tomaten fein würfeln, Äpfel in Spalten und danach in kleine Stäbchen schneiden, Petersilie und Schnittlauch hacken. Alles in einer Salatschüssel gut vermengen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gekochte Maronen von PONTIER 2 bis 3 Min. im Dampfgarer oder einem Kochtopf mit etwas Olivenöl und Zitronensaft erwärmen. Den an der Oberfläche schwimmenden Schmutz vom Bulgur entfernen. Gut abtropfen lassen. Anschließend den Bulgur und die Maronen ebenfalls in die Salatschüssel geben. Auf Salatblättern (Römischer Salat oder Gartensalat) anrichten. Zum Schluss mit Fetawürfeln und den gehackten Kräutern garnieren.

ANRICHTEN

Auf Salatblättern (Römischer Salat oder Gartensalat) anrichten. Zum Schluss mit Fetawürfeln und den gehackten Kräutern garnieren.