

# SALADE DE ROQUETTE

ET JAMBON SERRANO, CAROTTES RÔTIES AU MIEL ET LUPINIS



PRÉPARATION: 15 MIN.



PORTIONS: 4

## INGRÉDIENTS

---

### VINAIGRETTE

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron 'Quicklemon'  
60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive 'Venta Del Baron'  
1 gousse d'ail haché finement  
15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais haché

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive 'Mueloliva'  
12 petites carottes épluchées et coupées en deux  
1 branche de romarin frais  
10 ml (2 c. à thé) de miel de fleur de romarin 'Bee Primo'  
125 ml (1/2 tasse) de lupinis 'Saladitos'  
750 ml (3 tasses) de feuilles de roquette  
Environ 8 tranches de jambon Serrano

Température du four- 180°C/350°F

## INSTRUCTIONS

---

- 1) Dans un bol, mélange tous les ingrédients de la vinaigrette
- 2) Dans un poêlon allant au four à feu moyen, faire revenir les carottes et la branche de romarin dans l'huile d'olive pendant 3-4 minutes en brassant. Ajouter le miel, brasser et faire cuire au centre du four pendant 12 minutes. Réserver et refroidir.
- 3) Sur un plan de travail et avec vos doigts, pincer les lupinis afin de retirer leurs coquilles et les jeter.
- 4) Garnir des assiettes de roquette, de jambon, de carottes glacées et de lupinis. Arroser de vinaigrette et servir.



Pour plus de recettes, visitez-nous en ligne à [apextrades.ca](http://apextrades.ca)