

Laitue romaine grillée avec une vinaigrette sans lactose



Ingrédients

- 400 g de yaourt sans lactose Pur Natur
- 4 laitues romaines (pas trop grandes)
- 4 c. à soupe de mayonnaise
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de livèche (herbe à Maggi)
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 100 g de noix de cajou
- 2 c. à soupe de miel
- 1 branche de thym
- poivre du moulin
- sel de mer fin
- quelques c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Écrasez l'ail et mélangez-le au yaourt ainsi qu'à la mayonnaise. Hachez la livèche et ajoutez-la. Ajoutez finalement le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Hachez les noix et faites-les torrifier avec le thym sur feu moyen. Ajoutez le miel et laissez caraméliser. Réservez. Nettoyez les laitues romaines et coupez-les en 4 dans le sens de la longueur. Arrosez-les d'huile d'olive et faites-les griller dans une poêle. Parsemez la salade grillée avec les noix et servez avec la vinaigrette.