

# Fiche Recette : Salade d'Arugula au Parmesan et Citron

---

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150g d'arugula (roquette) fraîche et lavée
- 50g de copeaux de parmesan frais
- 30g de pignons de pin légèrement torréfiés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu au goût

## Instructions de préparation

- Sécher soigneusement l'arugula à l'aide d'une essoreuse à salade pour garantir une texture croquante.
- Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une émulsion homogène.
- Placer l'arugula dans un grand saladier juste avant le service.
- Verser la vinaigrette sur les feuilles et mélanger délicatement pour enrober chaque feuille sans les écraser.
- Répartir la salade dans des assiettes individuelles.
- Garnir généreusement avec les copeaux de parmesan et les pignons de pin torréfiés.

## Conseils de chef

- Pour une touche sucrée-salée, ajoutez quelques tranches fines de poire ou des quartiers de figues fraîches.
- Torréfiez les pignons de pin à sec dans une poêle chaude pendant 2 minutes pour décupler leurs arômes.
- Assaisonnez toujours la salade à la dernière minute pour éviter que les feuilles ne flétrissent au contact de l'acidité du citron.
- Utilisez un économe pour réaliser des copeaux de parmesan parfaits et fins.