

## Salade d'été à l'avocat et au palet de chèvre frais

Préparation : environ 30 minutes

Cuisson : environ 3 minutes

### Pour 2 portions :

#### Pour la salade :

½ avocat

½ oignon rouge

100 g pousses d'épinard

#### Pour le fromage de chèvre :

Huile de tournesol pour faire frire les palets

½ bouquet de ciboulette

80 g chapelure

2 palets de chèvre frais

50 g farine

1 œuf

#### Pour la vinaigrette :

50 g myrtilles

1 TL moutarde au miel

50 ml huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc

Sel

Poivre

**Ustensiles :** couteau, planche, bols, casserole, plaque de cuisson, mixeur blender, papier essuie-tout, récipient à bords hauts, mixeur plongeant

### Préparation :

**1** Pour la salade, retirer le noyau de l'avocat, retirer la peau et couper la chair en tranches. Éplucher l'oignon et le couper en fines tranches. Laver et égoutter les pousses d'épinard. Mélanger les ingrédients dans un plat.

**2** Pour le fromage de chèvre, préchauffer l'huile de friture dans une casserole à environ 170°C. Laver la ciboulette, la secouer, la couper grossièrement et la mixer finement avec la chapelure dans un mixeur. Verser la chapelure devenue verte dans un bol. Mettre la farine dans un autre bol. Fouetter l'œuf dans un autre bol.

**3** Passer le fromage de chèvre, un palet après l'autre, d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure verte. Faire frire le fromage de chèvre dans l'huile chaude pendant 2 à 3 minutes, puis l'égoutter sur du papier absorbant.

**4** Pour la vinaigrette, laver et égoutter les myrtilles. Verser tous les ingrédients dans un récipient à bords hauts et les mixer finement avec un mixeur plongeant. Saler et poivrer.

**5** Disposer les palets de chèvre panés sur la salade, arroser de vinaigrette aux myrtilles et servir.

**Astuce :** Ne pas mettre trop de denrées à frire en même temps dans l'huile chaude, sinon l'huile refroidit et les palets de chèvre s'imprègnent d'huile.