SALADE ROUGE A L’AVOCAT

Mardi 25 Juillet 2017

La tomate et la fraise avec une touche de menthe s’accordent à merveille alors pour une :

Salade rouge à l’avocat pour 2 personnes et 3pp- 4 sp par part

-100 g d’avocat

-200 g de tomates cerises*

-100g de fraises*

-le jus d’un citron jaune *

-3 feuilles de menthe fraiche *

-2 cuillerées à café d’huile de colza

-vinaigre de cidre

Sel poivre

Couper les tomates en 2 .Équeuter les fraises et les couper aussi en 2 ou 4 selon la grosseur

Dans un saladier, préparer la vinaigrette (sel poivre vinaigre, huile, un peu d’eau gazeuse)

Déposer les tomates et les fraises et rajouter les feuilles de menthe finement émincées

Prélever à la cuillère parisienne des boules d’avocat et les arroser de jus de citron. Les rajouter à la préparation précédente.

Mélanger au moment de servir

Si vous préparez cette salade à l’avance, ne rajouter l’avocat qu’au dernier moment

Pour le repas : salade rouge à l’avocat (3pp- 4 sp)-1 steak haché à la plancha (5pp-4 sp) –120 g de petits pois (2pp- 2 sp)- 1 yaourt 125 g 0 % (1 pp- 2 sp). Total : 11pp- 12 sp

Très bon mardi