

SALADE AILLÉE DE MINI PÂTISSONS

Lundi 21 Août 2017

Pour équilibrer la journée restaurant, un repas léger et ma salade dont je vous avais parlé :



Salade aillée de mini pâtissons pour 2 personnes et 3pp- 4 sp par part

- 200 g de mini pâtissons*
- 2 œufs durs*
- 1 mini concombre*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- vinaigre de xérès
- sel poivre
- persil*
- 3 gousses d'ail nouveau.
- 1 petite cuillérée de moutarde forte

Nettoyer et cuire les pâtissons à l'eau bouillante salée 6 minutes, les égoutter et les laisser refroidir.

Les couper en tranches.

Laver et épépiner le concombre. Le couper en dés.

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile, un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner avec

la moutarde et l'ail pressé.

Verser les tranches de pâtissons, les œufs coupés en cubes et les dés de concombre dans le saladier.

Saupoudrer de persil ciselé.

Mélanger.

Je mets de l'ail en assez grande quantité car les pâtissons sont fadasses et il faut bien les relever

Pour le repas du soir : salade aillée de mini pâtissons (3pp-4 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-2 abricots (0pp- 0 sp). Total : 6pp-8 sp

Très bon début de semaine