

SALADE AVOCAT POIRE A L'ANGLAISE

**Lundi 31 Décembre
2018**

Très bon réveillon de la saint Sylvestre et une recette d'entrée un peu originale pour cette fin d'année

Salade avocat

poire à l'anglaise pour 2 personnes et 4pp-5sp par part

- 2 grosses poignées de roquette*
- 100 g d'avocat
- 1 grosse poire williams ou comice*
- 30 g de cheddar
- 2 petits citrons jaunes*
- ciboulette*

Déposer la roquette dans 2 assiettes

Peler la poire, la citronner avec le jus d'un citron, l'épépiner, la couper en cubes à éparpiller sur la roquette

Couper l'avocat en 2, le citronner et prélever des boules d'avocat avec une cuillère parisienne. Les rajouter dans les assiettes

Avec un couteau économe, prélever de fines tranches de cheddar à rajouter

Citronner chaque assiette avec le jus du deuxième citron

Saupoudrer de ciboulette émincée



Pas d'huile dans cette salade. A vous de doser le jus de citron selon vos goûts

Pour le repas : salade avocat poire à l'anglaise
(4pp-5sp) -100 g de filet mignon +100 g de pommes de terre
+champignons +1 c à
c d'huile (7pp-5sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl). Total : 12 pp-10
sp

Très bonne journée et bons préparatifs

Lilou3158 :blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés