

SALADE ESPAGNOLE

Samedi 08 Juillet 2017

Tout un plat !



Salade espagnole pour 2 personnes et 10 pp- 11 sp par part

- 100 g de pois chiches en boite*
- 6 œufs de caille *
- 10 tomates cerises*
- 40 g de chorizo
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 15 g de fromage manchego

- quelques feuilles de salade verte
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- vinaigre de Xérès
- sel poivre
- 1 pointe d'épices espagnoles Ducros
- persil ou ciboulette

Cuire les œufs 4 minutes à l'eau bouillante vinaigrée, les refroidir et les écailler

Garnir deux grandes assiettes de feuilles de salade et répartir les pois chiches rincés et sans leur peau avec les tomates cerises coupées en 2, les olives noires tranchées en rondelles, le chorizo, les œufs et le fromage en dés. Bien mélanger

Saupoudrer d'épices, de persil ou de ciboulette et napper de vinaigrette allongée d'eau gazeuse

Le manchego est un fromage espagnol qui chiffe très vite en pp ou sp d'où les 15 g

A garder au frais

Pour le repas : salade espagnole (10 pp- 11 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 2 sp) -2 figues (0pp- 0 sp) . Total : 11pp- 13 sp

Excellent début de week-end