MINI PÂTISSONS EN SALADE

Lundi 31 Juillet 2017

Sur un étal du marché samedi matin :



Mini pâtissons en salade pour 2 personnes et 1pp- 2 sp par part

-250 g de mini pâtissons *

-6 mini cornichons*

-2 gousses d’ail nouveau *

-1 petit bouquet de persil *

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-vinaigre de cidre

-Sel poivre

Cuire à l’eau bouillante salée les pâtissons pendant 5 bonnes minutes. Vérifier à la pointe du couteau qu’ils soient cuits mais encore fermes. Les égoutter et les couper en lamelles

Couper les cornichons en rondelles

Dans un petit saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre, ail pressé, persil émincé, vinaigre, huile, un peu d’eau gazeuse .Bien émulsionner puis verser les lamelles de pâtissons et les cornichons. Bien mélanger

Servir aussitôt



Si vous n’aimez pas les cornichons remplacez les par du concombre

Pour le repas : mini pâtissons en salade (1pp- 2 sp) –brochette aux 2 fruits (8pp- 7 sp – recette du 20 06 2017) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Très bon lundi à chacune et chacun de vous