

SALADE FRUITEE

Samedi 29 Juillet 2017

Jolies en couleurs, agréables au goût, j'aime les salades associant fruits et légumes



Salade fruitée pour 2 personnes et 4pp-6 sp par part

- 300 g de haricots verts frais *
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards frais*
- 1 kiwi gold de préférence *
- 1 poire *
- 2 figues*
- 65 g de lamelles de magrets de canard dégraissés
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- vinaigre de framboises
- sel poivre blanc
- ciboulette*

Équeuter les haricots et les cuire à l'eau bouillante salée .Les égoutter, les refroidir à l'eau glacée. Réserver.

Laver les jeunes pousses d'épinards, les sécher dans du papier absorbant.

Peler le kiwi, la poire et les couper en dés. Couper les figues en 4.

Préparer la vinaigrette dans un saladier : sel poivre vinaigre huile, un peu d'eau gazeuse, ciboulette ciselée

Déposer les haricots verts coupés en deux, les feuilles d'épinards, les dés de kiwi et de poire, les figues, les lamelles de canard

Mélanger au moment de servir

Si vous préparez cette salade en avance, citronnez la poire

Pour le repas du soir : salade fruitée (4pp- 6 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp). Total : 8pp- 10 sp.

Très bon samedi