

SALADE AU GRUYÈRE

Mercredi 31
Juillet 2019

Toujours dans mes salades :

Salade au gruyère
pour 2 personnes et 4pp-5 sp par part

- 60 g de gruyère allégé
- 1 grosse tomate ou 2 petites *
- 100 g de radis roses *
- 100 G de concombre*
- 100 g de cœurs d'artichaut cuits*
- 100 g de cœurs de palmier *
- 6 feuilles de menthe fraîche *
- 1 cuillerée à soupe d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

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

Rajouter la tomate et les cœurs d'artichaut détaillés en dés, le concombre, les radis, les cœurs de palmier coupés en rondelles

Compléter par de petits cubes de gruyère et de la menthe émincée

Bien mélanger au moment de servir



Facile à préparer mais si vous la faites en avance, ne rajouter la vinaigrette qu'au dernier moment

C'est une salade à la fois bien fraîche et bien rassasiante

Pour le repas du soir : salade au gruyère (4pp-5sp)

-1oeuf coque (2pp-0spl) -30 g de pain nordique (3pp-3sp) -100 g de compote sans

sucres (2pp-0spl). Total : 11pp-8spl

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**